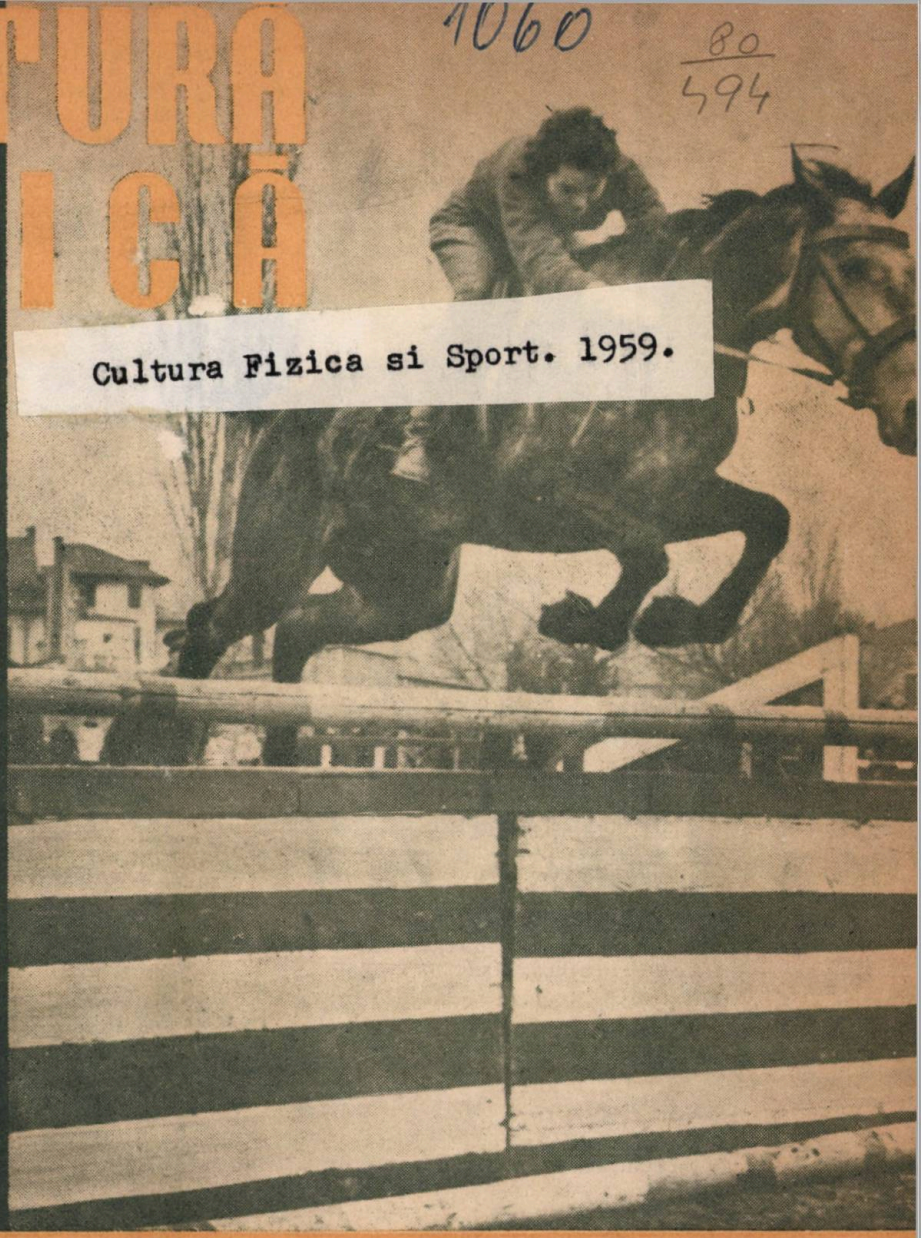
CULTURA FIZICĂ

1060
80
494

Cultura Fizica si Sport. 1959.



ŞI SPORT

1

1959

CUPRINS

* * *: Congresul Constructorilor Comunismului 1
E. GHIBU: Sarcinile cluburilor şi asociaţiilor sportive în lumina obiectivelor mişcării noastre sportive pe anul 1959 şi a participării la Jocurile Olimpice de la Roma din 1960 4
R. A. LUDU şi colab.: Deformaţii ale aparatului locomotor consecinţa specializării timpurii unilaterale în tenisul de cîmp 7
M. IONESCU: 1959, anul preolimpic, an de bază în pregătirea gimnaştilor pentru Jocurile Olimpice din 1960 13
L. TEODORESCU: Unele aspecte ale circulaţiilor tactice împotriva apărării „om la om" în baschetul modern şi metodica pregătirii lor . . 19
V. EGOROV: Despre unele particularităţi ale tacticii hocheiştilor canadieni 27
N. TARCHILA: Combinaţii tactice în atac pentru derutarea apărării adverse în jocul de volei 31
N. PĂDUREANU: Contribuţii la metodica învăţării tehnicii în jocul de rugbi 36
G. HANOT: Învăţămintele campionatului mondial de fotbal . . . 39
N. VOICU: Cursele de contratimp pe echipe 45
Z. FĂTU: Cîteva metode noi de aplicare a „minutului de cultură fizică" în şcolile elementare 50
V. COJOCARU: Pe marginea discuţiei: Conţinutul, numărul, durata şi intensitatea lecţiilor în cadrul ciclului de antrenament 56
I. DORGO: Cronotensiometru . . . 61
RECENZIE: Revista „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî nr. 10, 11, 12/1958 62

СОДЕРЖАНИЕ

*** Съезд строителей коммунизма 1
Е. ГИБУ: Задачи спортивных клубов и обществ в свете объективов нашего спортивного движения за 1959 г. и участия в Римских Олимпийских Играх в 1960 г. . . 4
Р. А. ЛУДУ и сотрудники: Искривления костно-мышечного аппарата — последствие преждевременной односторонней специализации в теннисе 7
М. ИОНЕСКУ: 1959 — до-олимпийский и основной год в подготовке гимнастов для Олимпийских Игр в Риме 13
Л. ТЕОДОРЕСКУ: Некоторые вопросы тактических передвижений против индивидуальной защиты в современном баскетболе и методика их подготовки 19
В. ЕГОРОВ: О некоторых особенностях тактики канадских хоккейстов 17
Н. ТАРКИЛА: Тактические комбинации ставящие в тупик зашиту противника в волейболе 31
Н. ПАДУРЯНУ: Методика обучения техники в регби 36
Н. ВОЙКУ: Командные велосипедные забеги против хронометра . 45
З. ФЭТУ: Некоторые новые методы для применения „физкультурной паузы" в начальных школах . . 50
И. ДОРГО: Хронотенсиометр . . 61
ХРОНИКА 62

SOMMAIRE

* * *: Le Congrès des constructeurs du communisme 1
E. GHIBU: Les tâches des clubs et des associations sportives à la lumière des objectifs de notre mouvement sportif en 1959 et de notre participation aux Jeux Olympiques de Rome en 1960 4
R. A. Ludu et colaborateurs: Déformations de l'appareil locomoteur — conséquence de la specialisation précoce et unilatérale au tennis . . 7
M. IONESCU: 1959 — année preolympique, année de base pour la préparation des gymnastes en vue des Jeux Olympiques de 1960 . . 13
L. TEODORESCU: Certains aspects des circulations tactiques contre la défense „d'homme à homme" au basket-ball modèrne et la technique de leur préparation 19
V. EGOROV: Quelques particularités de la tactique des joueurs canadiens de hockey 27
N. TARCHILA: Combinations tactiques en attaque pour tromper la défense de l'adversaire au volleyball 31
N. PADUREANU: Contributions à la méthode d'enseignement de la technique au rugby 36
N. VOICU: Les courses contre le chronomètre par équipes 45
Z. FATU: Quelques nouvelles méthodes d'application de „la minute de culture physique" dans les écoles élémentaires 50
V. COJOCARU: En marge de la discussion: „Le contenu, le nombre, la durée et l'intensité des leçons dans le cadre du cycle d'entraînement". 56
I. DORGO: Le chronotensiomètre 61
CHRONIQUE 62

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XII **Nr. 1 — 1959**

Congresul Constructorilor Comunismului

Cel de al XXI-lea Congres extraordinar al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice se înscrie în istorie ca un eveniment de importanță epocală pentru popoarele sovietice, pentru lagărul socialist și mișcarea comunistă internațională, pentru întreaga dezvoltare socială contemporană. Congresul a luat în dezbatere raportul tovarășului Hruşciov privind planul de dezvoltare a economiei naționale a U.R.S.S. pe 1959—1965 — măreț program de construire a bazei tehnico-economice a comunismului, program care prin proporția sarcinilor pe care le pune lasă în urmă imaginația cea mai îndrăzneață. Generația noastră are fericitul prilej de a vedea rodind sub ochii săi marile idealuri comuniste, pentru care s-au jertfit atîția și atîția înaintași.

Raportul la Congres prezintă un bogat bilanț al succeselor dobîndite de popoarele sovietice sub conducerea înțeleaptă a partidului comunist făurit de Lenin, sintetizează experiența multilaterală a construcției socialiste în U.R.S.S., dezvoltă învățătura marxist-leninistă cu privire la construirea socialismului și comunismului, arată perspectivele ce se deschid în fața oamenilor sovietici, a lagărului socialist și a întregii omeniri prin construirea comunismului în Uniunea Sovietică.

N-au trecut decît 41 de ani de cînd, în urma victoriei Marii Revoluții Socialiste din Octombrie, socialismul a devenit realitate pe a șasea parte a globului pămîntesc. Ani de zile propaganda burgheză a susținut că revoluția din Rusia ar fi o simplă „întîmplare" în dezvoltarea societății umane, un „capriciu" al istoriei universale. Ideologi burghezi de cea mai reacționară speță au consumat multă cerneală și hîrtie cu proorocirile lor despre „pieirea inevitabilă" a statului muncitorilor și țăranilor. Istoria și-a bătut joc de toți scribii plătiți ai burgheziei. Socialismul a învins în U.R.S.S. deplin și definitiv. Uniunea Sovietică a devenit o mare putere socialistă industrial-colhoznică, ocupînd primul loc în Europa și al doilea loc în lume în ceea ce privește volumul global al producției industriale.

În prezent, Uniunea Sovietică a intrat într-o nouă perioadă istorică de dezvoltare — construirea desfășurată a comunismului. Sarcinile principale în această perioadă — subliniază raportul tovarășului Hruşciov — sînt crearea bazei tehnice materiale a comunismului, întărirea continuă a puterii economice și de apărare a U.R.S.S. și totodată satisfacerea tot mai deplină a cerințelor materiale și spirituale în continuă creștere ale popoarelor sovietice.

Cutezătoarele prevederi ale planului septenal sovietic sînt o puternică mărturie a inepuizabilelor resurse de progres ale socialismului. Ele oglindesc faptul că esențial în trecerea la comunism este dezvoltarea puternică a forțelor de producție ale societății, a întregii economii și culturi. Calea de înfăptuire a acestor sarcini este dezvoltarea continuă a industriei grele, a producției mijloacelor de producție. În următorii 7 ani producția industrială a U.R.S.S. va crește cu 80% față de 1958. Vor cunoaște o dezvoltare rapidă și în proporții uimitoare ramurile principale ale industriei grele — siderurgia, construcțiile de mașini, industria chimică, a combustibililor; se va produce un adevărat salt în progresul tehnic prin mecanizarea complexă și automatizarea producției.

Pe această bază va spori producția industriei bunurilor de larg consum și producția agricolă, se vor satisface tot mai mult nevoile materiale și spirituale

mereu în creştere ale oamenilor sovietici. Se prevede reducerea duratei zilei de lucru şi a numărului de zile lucrătoare ale săptămînii, creşterea impresionantă a cheltuielilor de stat pentru acţiuni social-culturale. Nu este departe vremea cînd oamenii sovietici — eroici deschizători ai erei comunismului — vor avea cel mai ridicat nivel de trai din lume. Dezvoltarea impetuoasă a tuturor ramurilor economiei naţionale va permite ca în viitorul apropiat, Uniunea Sovietică să ajungă din urmă şi să depăşească, în ce priveşte volumul absolut al producţiei şi producţia calculată pe cap de locuitor, cele mai dezvoltate ţări ale lumii capitaliste.

Trecerea la comunism presupune nu numai o bază tehnico-materială dezvoltată, ci şi un înalt nivel de conştiinţă al tuturor cetăţenilor sovietici. Educarea comunistă a oamenilor este strîns legată de construcţia comunistă. Congresul al XXI-lea extraordinar al P.C.U.S. stabileşte măsuri importante privind legarea şcolii sovietice de producţie, ridicarea rolului partidului, statului şi organelor obşteşti în educarea comunistă a maselor populare, cu deosebire a tinerei generaţii. Ştiinţa, arta şi literatura sovietică, sportul, care şi-au cîştigat de mult o apreciere internaţională, vor cunoaşte o dezvoltare puternică în perioada trecerii la comunism.

Septenalul sovietic marchează o etapă hotărîtoare în întrecerea economică dintre socialism şi capitalism. În ţările sistemului socialist mondial are loc o dezvoltare impetuoasă a economiei naţionale. În ce priveşte producţia industrială pe cap de locuitor sistemul mondial socialist, luat ca un singur tot, a şi ajuns din urmă sistemul mondial capitalist. Greutatea specifică a sistemului socialist în producţia industrială mondială creşte neîncetat, în timp ce partea capitalismului se reduce. În viitor, prin îndeplinirea planului sovietic de şapte ani şi a planurilor economice ale ţărilor de democraţie populară, sistemul socialist va produce mai mult de jumătate din întreaga producţie industrială mondială, asigurîndu-şi astfel superioritatea incontestabilă asupra sistemului capitalist în producţia materială — sfera hotărîtoare a activităţii oamenilor.

Ţările socialiste înaintează în front unit pe calea socialismului şi comunismului. Colaborarea şi într-ajutorarea frăţească dintre ele grăbeşte ritmul dezvoltării lor economice şi culturale. Este de mare importanţă teoretică şi practică teza formulată în raportul tovarăşului Hruşciov potrivit căreia ţările lagărului socialist, coordonîndu-şi eforturile economice, vor trece mai mult sau mai puţin simultan la faza superioară a societăţii comuniste. În procesul colaborării şi într-ajutorării frăţeşti, nivelul general al dezvoltării economice al tuturor ţărilor socialiste se egalează. Realizarea septenalului sovietic va influenţa pozitiv asupra dezvoltării economice a ţărilor democrat-populare. „Imensa forţă economică a Uniunii Sovietice — *arată tov. Gh. Gheorghiu-Dej* —, programul ei măreţ de construire a comunismului întăresc considerabil forţele întregului sistem mondial al socialismului şi constituie un factor esenţial pentru realizarea unui puternic şi continuu avînt economic al tuturor celorlalte ţări din marea familie a statelor socialiste".

Popoarele lagărului socialist s-au convins din experienţa lor proprie că unitatea de nezdruncinat, colaborarea şi într-ajutorarea frăţească internaţionalistă constituie elementul hotărîtor al înaintării lor victorioase pe drumul socialismului şi comunismului. Partidele comuniste şi muncitoreşti au zdrobit încercările revizioniştilor de a submina unitatea ţărilor lagărului socialist şi a mişcării comuniste mondiale.

În pofida uneltirilor revizioniştilor iugoslavi, familia frăţească a ţărilor socialiste este tot mai puternică, influenţa şi prestigiul său în lume cresc pe zi ce trece.

Luptînd pentru construirea socialismului şi dezvoltarea rapidă economică şi culturală a patriei sale, poporul nostru îşi aduce totodată contribuţia la întărirea lagărului socialist şi la cîştigarea în scurt timp de către ţările sistemului socialist mondial a întrecerii economice paşnice cu capitalismul. Aşa cum sublinia de curînd tovarăşul Gheorghe Gheorghiu-Dej, prin întăptuirea prevederilor planului de dezvoltare a economiei naţionale pe anii 1960—1965, poporul nostru va termina în linii mari construirea socialismului şi va trece într-o etapă nouă — aceea a desăvîrşirii construcţiei socialiste. Atingerea unui astfel de obiectiv însufleţitor va însemna o nouă creştere a puterii economice a patriei noastre, o ridicare substanţială a nivelului de trai al oamenilor muncii, o contribuţie a poporului nostru la întărirea forţelor mondiale ale socialismului şi păcii.

Septenalul sovietic reprezintă pentru mişcarea muncitorească internaţională un puternic sprijin moral în lupta împotriva forţelor reacţiunii şi imperialismului. Mi-

carea comunistă este o mare forță a progresului în zilele noastre. Comuniștii se află în fruntea luptei pentru apărarea drepturilor democratice, apărarea independenței și suveranității țărilor lor. În țările de sub dominația capitalistă comuniștii luptă pentru eliberare de sub jugul exploatării și independență națională. Pornind de la interesele fundamentale ale oamenilor muncii din țara lor, pe care îi slujesc cu devotament, partidele comuniste și muncitorești își elaborează de sine stătător programul și politica lor, călăuzindu-se de învățătura marxist-leninistă și ținînd seamă de condițiile specifice din țara lor. În pofida uneltirilor reacțiunii imperialiste, în pofida atacurilor revizionismului contemporan, partidele comuniste și muncitorești își întăresc propriile rînduri, întăresc solidaritatea lor frățească pe baza marxism-leninismului și internaționalismului proletar.

Programul construcției comuniste în Uniunea Sovietică exercită încă de pe acum o influență hotărîtoare asupra evoluției vieții internaționale. Planul septenal sovietic este o nouă dovadă a politicii de pace promovată cu consecvență de U.R.S.S. Îndeplinirea lui va spori în așa măsură potențialul economic al Uniunii Sovietice încît împreună cu creșterea potențialului economic al tuturor țărilor socialiste va asigura pe plan mondial o superioritate hotărîtoare de partea forțelor păcii. Bazîndu-se pe forța lagărului socialist, popoarele iubitoare de pace vor avea și mai mari posibilități de a obliga cercurile războinice ale imperialismului să renunțe la planurile unui nou război mondial. Astfel, se subliniază în raportul prezentat la Congres, încă înainte de victoria deplină a socialismului în lume se va ivi posibilitatea excluderii războiului mondial din viața societății.

În prezent însă, subliniază rezoluția Congresului al XXI-lea al P.C.U.S., mai există posibilitatea dezlănțuirii unui război de către imperialism. Primejdia războiului nu poate fi subapreciată. Principala sursă a acestei primejdii o constituie politica agresivă a cercurilor conducătoare din Statele Unite ale Americii, care fac obstrucție față de orice propuneri de destindere a situației internaționale. Lupta U.R.S.S. împotriva politicii războinice a imperialismului internațional a căpătat aprecierea oamenilor iubitori de pace din lumea întreagă. Ea însuflețește pe toți partizanii păcii la noi acțiuni în vederea asigurării păcii și securității popoarelor.

Planul construirii desfășurate a comunismului în U.R.S.S. este dătător de încredere și speranțe pentru muncitorii de pretutindeni. Ritmul rapid și constant de dezvoltare economică și culturală a U.R.S.S. pe drumul spre comunism arată spre ce culmi ale fericirii conduce partidul clasei muncitoare masele populare. Exemplul U.R.S.S. și a celorlalte țări socialiste constituie pentru muncitorii de pretutindeni o demonstrație vie a adevărului marxist-leninist că numai sub conducerea partidului comunist — forță revoluționară conștientă — pot oamenii muncii să înlăture exploatarea și să-și făurească o viață îmbelșugată.

Succesele istorice obținute de popoarele sovietice, marile sarcini ale septenalului ilustrează rolul conducător al P.C.U.S. în dezvoltarea societății socialiste. P.C.U.S. rezolvă problemele teoretice și practice ridicate de mersul înainte spre comunism, organizează și conduce popoarele sovietice spre atingerea celor mai înalte culmi în dezvoltarea societății. Prin întreaga sa activitate, P.C.U.S. a devenit un exemplu pentru toate partidele comuniste și muncitorești.

Poporul nostru, care a învățat și învață din bogata experiență a popoarelor sovietice conduse de P.C.U.S. și se bucură de colaborarea și sprijinul frățesc și multilateral al Uniunii Sovietice în construirea socialismului, privește cu adîncă bucurie trecerea Uniunii Sovietice la construirea desfășurată a comunismului. Gîndurile oamenilor muncii din țara noastră se îndreaptă pline de admirație către cutezătorii constructori ai comunismului și le urează să înfăptuiască, sub conducerea marelui partid al lui Lenin, toate sarcinile planului de 7 ani, spre binele lor, al întregului lagăr socialist, al mișcării comuniste mondiale și al forțelor păcii.

Sarcinile cluburilor și asociațiilor sportive în lumina obiectivelor mișcării noastre sportive pe anul 1959 și a participării la Jocurile Olimpice de la Roma din 1960

EMIL GHIBU
membru în Biroul de Organizare
al U.C.F.S.
șeful Secției Tehnice

Obiectivele permanente de bază ale activității de cultură fizică din țara noastră și anume angrenarea unor mase cît mai largi în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și îmbunătățirea continuă a performanțelor sportive se înfăptuiesc în cadrul celor două unități organizatorice, asociația și clubul sportiv. Deci în secțiile asociațiilor și cluburilor sportive se realizează cele două aspecte principale ale activității de cultură fizică.

In anul 1958, activitatea de cultură fizică s-a caracterizat prin munca intensă de reorganizare pentru înfăptuirea unei largi organizații obștești, Uniunea de Cultură Fizică și Sport ca organ unic de conducere, îndrumare și organizare a acestei activități în Republica Populară Romînă.

Anul 1959 reprezintă o etapă deosebit de importantă în desăvîrșirea noii forme organizatorice, în realizarea sarcinilor prevăzute de Hotărîrea C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri cu privire la reorganizarea mișcării noastre de cultură fizică și sport.

Pentru asociațiile și cluburile sportive, anul 1959 trebuie să se caracterizeze prin :

1. Consolidarea organizatorică
2. Activizarea membrilor
3. Imbunătățirea calității procesului instructiv-educativ.

Consolidarea organizatorică prin activizarea și în unele cazuri completarea organelor de conducere, în special a consiliilor asociațiilor și cluburilor și birourilor pe ramură de sport, prin întocmirea și urmărirea unor planuri de muncă care să reflecte obiectivele mișcării de cultură fizică pe anul 1959 adaptate la condițiile concrete de activitate, constituie una din principalele sarcini. Aceasta deoarece numai un cadru organizatoric bine închegat poate asigura un conținut de activitate corespunzător, atît din punct de vedere cantitativ (masă), cît și calitativ (proces instructiv-educativ).

De asemenea succesul obținut în anul 1958 prin depășirea cifrei de două milioane membri U.C.F.S., trebuie întărit nu numai prin realizarea de noi înscrieri, ci mai ales prin activizarea, angrenarea tuturor membrilor asociațiilor și cluburilor sportive în practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice.

Prin angrenarea masivă a cetățenilor în practicarea sistematică a gimnasticei, turismului, jocurilor și sporturilor, cu folosirea mai accentuată a factorilor naturii (aerul, apa și soarele) și respectarea regulilor de igienă, cluburile și mai ales asociațiile sportive pot și trebuie să-și aducă contribuția lor la sarcina ridicării productivității muncii.

In documentele plenarei C.C. al P.M.R. din 26—28 noiembrie 1958 se arată că 70% din creșterea producției în industrie se va obține prin creșterea productivității muncii. Asociațiile și cluburile sportive au în această privință sarcina de a organiza și orienta activitatea lor practică astfel, încît aceasta să contribuie la buna dezvoltare fizică a cetățenilor, la întărirea sănătății, la creșterea rezistenței organismului față de boli, la recreerea psihică și implicit la mărirea capacității de muncă.

In acest scop efortul trebuie îndreptat în două direcţii: 1) folosirea unor mijloace utile, variate şi atractive; 2) folosirea unor astfel de forme organizatorice care să dea activităţii un caracter de continuitate (ex.: campionate de casă pe diferite discipline sportive, pe diverse grupe — începători, avansaţi, organizate la aceleaşi date pentru a deveni tradiţionale).

★

Una din sarcinile de bază ale asociaţiilor şi cluburilor sportive pe anul 1959 o reprezintă îmbunătăţirea substanţială a calităţii procesului de antrenament din cadrul secţiilor pe ramură de sport.

Plecînd de la premisa că baza dezvoltării fiecărei ramuri de sport o constituie activitatea din secţiile cluburilor şi asociaţiilor sportive se impune — mai ales faţă de actuala situaţie — întărirea şi sprijinirea secţiilor pentru o muncă mai sistematică şi mai exigentă în ceea ce priveşte procesul instructiv-educativ. Acest lucru se aplică în primul rînd tuturor secţiilor cluburilor şi secţiilor acelor asociaţii ce participă la competiţii înscrise în calendarul central şi regional.

In acest fel se va ridica valoarea tehnică a principalelor competiţii şi în primul rînd a campionatelor republicane, ceea ce va lărgi baza de selecţie a loturilor naţionale şi va da astfel posibilitatea formării unor echipe reprezentative puternice, corespunzătoare gradului de dezvoltare a mişcării de cultură fizică din ţara noastră.

Ridicarea calităţii procesului de antrenament reprezintă o sarcină de o importanţă deosebită cu atît mai mult cu cît anul 1959 este an preolimpic, hotărîtor în pregătirea pentru participarea la Jocurile Olimpice de la Roma din anul 1960.

Pentru aceasta se impune aplicarea constantă şi la un nivel superior a principiilor, mijloacelor şi metodelor antrenamentului sportiv care bazate pe experienţa sovietică au dat rezultate deosebit de bune şi în activitatea sportivă din ţara noastră. Este necesar să subliniem acest lucru, deoarece în ultimul timp se remarcă o aplicare necorespunzătoare, în sensul neglijării sau tratării superficiale a unor cerinţe importante ale metodicii antrenamentului sportiv. De aceea vom căuta să reamintim şi să precizăm unele din aceste cerinţe care caracterizează o muncă ştiinţifică de calitate.

Astfel din nici o planificare a procesului instructiv-educativ ce se desfăşoară în secţii nu trebuie să lipsească obiectivele pedagogice. Stabilirea obiectivelor pe factorii antrenamentului pe echipă şi fiecare sportiv, bazată pe analiza temeinică a stadiului de pregătire, reprezintă începutul unei gîndiri metodice de perspectivă, asigurîndu-se totodată şi jaloanele obiective de urmărire a muncii. Fixarea acestor obiective ne dau posibilitatea privirii în totalitate şi în acelaşi timp analitic a celor cinci factori ai antrenamentului: pregătirea fizică, tehnică, tactică, moral-volitivă şi teoretică. Legat de stabilirea obiectivelor pedagogice planificarea activităţii instructiv-educative trebuie să reflecte, prin mijloacele folosite şi timpul acordat, preocuparea permanentă pentru perfecţionarea acestor factori. Aceşti factori reprezintă un tot, strîns legaţi între ei, cu observaţia că în anumite etape ale pregătirii accentul poate să cadă pe unul sau altul. In această direcţie reamintim importanţa hotărîtoare a pregătirii fizice, căreia trebuie să i se acorde timp suficient şi mijloace variate în toate perioadele şi etapele de lucru, deci în tot timpul anului. De asemenea, faţă de nivelul actual necorespunzător, la majoritatea disciplinelor sportive (box, fotbal, baschet, rugbi, atletism, tenis de cîmp, hochei pe gheaţă), pregătirea tehnică va constitui o problemă de primă importanţă. Intregului proces de antrenament trebuie să i se asigure caracterul educativ, acordîndu-se o atenţie deosebită pentru dezvoltarea punctualităţii, simţului de răspundere, disciplinei, perseverenţei, iniţiativei, iar activitatea în producţie (învăţămînt) să fie privită de tehnicieni ca o parte componentă de bază a educaţiei sportivilor.

O altă problemă metodică care se impune să fie în atenţia antrenorilor este aceea a verigii principale. Precizarea anumitor elemente tehnice, tactice sau de pregătire fizică care vor fi în centrul preocupărilor în anumite etape, orientează şi uşurează munca antrenorilor în alegerea mijloacelor, în sensul determinării greutăţii specifice a elementelor ce formează conţinutul pregătirii. Alături de îmbinarea corespunzătoare a tuturor factorilor antrenamentului, precizarea şi rezolvarea verigii prin-

cipale constituie elementul hotărîtor în realizarea saltului calitativ. La sporturile de echipă veriga principală se va stabili separat atît pentru echipă, cît și pentru fiecare component al acesteia.

Justețea orientării și eficacitatea folosirii mijloacelor alese sînt demonstrate prin modul de realizare a probelor de control.

Stabilirea probelor de control concretizează, materializează prezența factorilor antrenamentului și verigii principale în procesul de pregătire. La fixarea probelor de control se va ține seama de anumite cerințe dintre care menționăm: normele să se poată exprima în unități precise de măsură, să se ia în condiții identice, pe cît posibil să fie specifice fiecărui factor, să fie progresive iar normele intermediare prin gradarea lor să asigure îndeplinirea normei finale. Datele acestor norme împreună cu cele furnizate de controlul medico-sportiv constituie cele mai obiective și precise criterii de apreciere și comparare atît a progresului realizat în timp, cît și al gradului de antrenament în diferite etape ale pregătirii.

În ceea ce privește datele controlului medico-sportiv, practica arată necesitatea întăririi legăturii dintre medicul sportiv și antrenor mai ales în sensul folosirii de către acesta din urmă a rezultatelor controlului medical în stabilirea conținutului antrenamentului, a intensității de lucru și de îmbinare rațională a efortului cu odihna.

Volumul mare de lucru reprezintă una din caracteristicile antrenamentului sportiv modern. Realizarea lui trebuie făcută mai ales în direcția măririi intensității antrenamentelor prin folosirea judicioasă a eforturilor de intensitate mare. Acest gen de efort cere respectarea unei stricte individualizări, principiu ce trebuie să caracterizeze de altfel din ce în ce mai mult munca antrenorilor noștri, nu numai în problema efortului, ci și în dezvoltarea și perfecționarea tuturor factorilor antrenamentului. Alcătuirea planurilor individuale pentru sportivii fruntași și de perspectivă trebuie să constituie o preocupare de seamă în acest an preolimpic. Ca o formă de complectare a individualizării menționăm metoda sarcinilor individuale pe care sportivul le va rezolva singur, înafara lecțiilor conduse de antrenor.

În sfîrșit calitatea procesului de pregătire sportivă mai poate fi îmbunătățită și prin utilizarea pe o scară mai largă a diferitelor aparate și materiale ajutătoare, care pînă acum în mod nejustificat sînt foarte puțin apreciate și folosite de tehnicienii noștri. Pista înclinată, halterele, greutățile de diferite mărimi, extensoarele de metal sau cauciuc, panourile de țintă, aparatele pentru ușurarea sau îngreunarea exercițiilor, la care se mai pot adăuga și altele imaginate de antrenori, trebuie să fie introduse sistematic și folosite cu încredere în antrenamentul sportiv.

Pentru punerea în practică a măsurilor preconizate în scopul ridicării antrenamentelor, asigurarea condițiilor materiale de lucru corespunzătoare constituie o cerință esențială. În această direcție conducerile asociațiilor și cluburilor sportive trebuie să depună toate eforturile pentru îngrijirea și utilarea bazelor existente, pentru amenajarea de terenuri simple de antrenament și înzestrarea secțiilor cu materialele și inventarul sportiv necesar.

În legătură cu participarea sportivilor noștri la Jocurile Olimpice de la Roma din anul viitor, asociațiile și cluburile sportive au un rol determinant în menținerea și pe cît posibil creșterea prestigiului cucerit la ultima ediție de la Melbourne.

Pentru aceasta în obiectivele asociațiilor și cluburilor sportive trebuie să se reflecte măsuri corespunzătoare, printre care menționăm: asigurarea pregătirii la un nivel ridicat al sportivilor fruntași, asigurarea unității între planurile de pregătire din secții și cele ale loturilor reprezentative și în sfîrșit folosirea pregătirii pentru această mare competiție, drept stimulent și prilej de creștere mai rapidă a elementelor tinere, de perspectivă.

Deformații ale aparatului locomotor consecința specializării timpurii unilaterale în tenisul de cîmp

Dr. R. A. LUDU
Prof. MARGA CONSTANTINESCU
Dr. ALEXANDRA POPOVICI
Dispensarul Central pentru Sportivi

Practica medicală și tehnica sportivă ne arată că pentru a obține la vîrsta de 17—18 ani rezultate superioare în tenisul de cîmp, procesul de instruire trebuie început încă de la vîrsta de 5—7 ani. Așa au început tenisul mai toți jucătorii cu renume mondial. Și la noi în țară avem exemplul jucătorilor fruntași: frații Viziru, Caraluis și alții care și-au început activitatea în această ramură sportivă de la timpuria vîrstă de 7—8 ani.

Intrucît problemele teoretice și mai ales cele de metodică, tehnică și tactică legate de specializarea timpurie în tenisul de cîmp nu au fost studiate în țara noastră, iar literatura străină este foarte săracă din acest punct de vedere, antrenamentul jucătorilor noștri de tenis se desfășoară în mare parte empiric. Așa se explică rezultatele sportive mediocre, sub nivelul posibilităților tenismanilor noștri precum și unele modificări somato-funcționale negative constatate la unii dintre copiii și tinerii care au început o specializare timpurie în acest sport.

Pornind de la aceste considerente cu caracter general ne-am propus să studiem în cadrul Dispensarului Central pentru Sportivi din București următoarele:

a) Modificările somato-funcționale (pozitive și negative, imediate și tardive etc.), ce pot surveni în organismul copiilor, tinerilor și adulților la anumite vîrste în urma practicării (științifice sau neștiințifice) a tenisului de cîmp.

b) Unele probleme de metodică, tehnică și control medico-sportiv în funcție de vîrstă și sex pentru o specializare timpurie în tenisul de cîmp.

In acest articol vom prezenta rezultatele și concluziile la care am ajuns în urma cercetării unor particularități în dezvoltarea fizică a fetelor și băieților în vîrstă de 10—15 ani, care au început o specializare timpurie în tenisul de cîmp.

Materialul și metoda de lucru

Cercetarea a constat dintr-un studiu clinic și statistic efectuat pe 30 copii și tineri, componenți ai taberei de tenis de cîmp organizată în București în vara anului 1958 selecționați dintre cei mai buni jucători din țară.

Examenul clinic a constat din: anamneza medico-sportivă, examenul somatoscopic static și dinamic după metoda D.C.S. (cu ajutorul cadrului foto-antropometric Dr. R. A. Ludu), din examenul antropometric și din explorări funcționale cardiovasculare — pulmonare și a calităților fizice. De la caz la caz s-a făcut și examenul radiologic al coloanei vertebrale.

In cadrul anamnezei medico-sportive s-a insistat în special asupra antecedentelor sportive pînă în momentul examinării.

La examenul somatoscopic efectuat static (biped) și dinamic s-a urmărit depistarea deformațiilor toracelui în general și segmentar, deformațiile coloanei vertebrale în plan frontal și sagital și deformațiile membrelor toracice și pelvine, insistîndu-se mai mult asupra celor bănuite că ar avea o legătură cu deprinderile motrice din tenisul de cîmp.

La examenul antropometric s-a urmărit o serie de indici ca: statura, greutatea, perimetrele toracelui și hemitoracelor, diametrele etc., cît și indicii de corelație: de nutriție, de armonie și alții.

Pentru stabilirea gradului de deformare a toracelui în întregime sau numai a unui hemitorace s-au luat perimetrele toracelui şi hemitoracelor (la băieţi panglica metrică este trecută în faţă la baza apendicelui xifoidian iar în spate la nivelul apofizei spinoase vertebrale de pe linia care uneşte vîrfurile omoplaţilor. La fete panglica metrică se trece în faţă la nivelul articulaţiei coastei a patra cu sternul iar în spate ca şi la băieţi).

Cercetările funcţionale au urmărit starea aparatului cardiovascular, pulmonar şi a sistemului nervos vegetativ precum şi unele calităţi fizice de bază şi specifice ca: forţă, viteză, rezistenţă şi îndemînare.

Rezultatele obţinute

In ceea ce priveşte activitatea sportivă a acestor copii şi tineri cercetarea a scos în evidenţă faptul că pînă la data examinării au practicat ca sport de bază numai tenisul de cîmp. Durata practicării acestui sport a fost între 2—5 ani. Majoritatea subiecţilor îl practicau numai sezonier, adică în lunile de primăvară-vară-toamnă. Cei care au avut teren acoperit l-au practicat şi iarna. Regimul de antrenament a fost în medie 2—5 ore pe zi, 4—6 zile pe săptămînă.

Inafara orelor de educaţie fizică din cadrul programului şcolar, puţini dintre aceşti subiecţi mai ştiau să înoate, să meargă pe bicicletă, să patineze, să joace fotbal sau tenis de masă. Comparativ cu tenisul de cîmp, sportul lor de bază, aceste sporturi se practicau cu totul ocazional şi nemetodic.

In ceea ce priveşte dezvoltarea fizică s-au constatat următoarele insuficienţe şi deformaţii ale aparatului locomotor:

La torace 73,3% dintre subiecţi au prezentat diferite feluri şi grade de insuficienţă globală ca perimetre, diametre şi conformaţie. In general, subiecţii prezentau un torace îngust şi aplatizat, 43,3% au prezentat un hemitorace (în special cel drept) mai mare în perimetrul xifoidian cu 1—4 şi chiar 8 cm decît celălalt.

La coloana vertebrală 56,6% au prezentat scolioze dorso-lombare şi dorsale în partea dreaptă iar 30% scolioze dorso-lombare în partea stîngă.

In plan sagital 43,3% au prezentat diferite grade de cifoze dorsale şi dorso-lombare. Cifozele dorsale şi dorso-lombare asociate cu scolioze (în special cifo-scolioze dorsale în partea stîngă) au fost în procent de 46,6%.

La membrele pelvine la 62,9% dintre copii s-au constatat diferite feluri şi grade de picior plat. La 37% piciorul plat a fost de gradul I şi la 25,9% de gradul II.

Dintre toate aceste deformaţii o atenţie specială ne-a atras deformaţiile hemitoracelui (hemitoracele mai mare cu 2 cm asociat şi cu cifo-scolioză de partea rachetei) picioarele plate şi hipertrofiile musculaturii centurii toracice, braţului şi antebraţului de partea rachetei.

Discutarea rezultatelor

In organismul omului se produc de la naştere şi pînă la adînci bătrîneţe nenumărate schimbări. Aceste schimbări interesează atît forma şi structura corpului cît şi marile funcţiuni, metabolismul, calităţile fizice, morale şi de voinţă şi altele.

Complexul de modificări somatice şi funcţionale ce survin neîntrerupt în organism, în salturi mari sau în mod lent la diferite perioade de vîrstă, nu trebuie privite nici ca ceva predestinat şi neinfluenţabil şi nici legate numai de creştere, vîrstă şi sex.

Aceste schimbări somato-funcţionale neîntrerupte, cantitative şi calitative, pozitive sau negative sînt strîns legate la ori şi ce vîrstă de condiţiile de viaţă ale omului, condiţiile economico-sociale, de muncă, activitatea educativă şi culturală etc.

Un rol important în producerea schimbărilor somato-funcţionale cantitative şi calitative pozitive la toate vîrstele îl joacă în mare măsură procesul de educaţie fizică şi cel al perfecţionării sportive desfăşurate în condiţii favorabile de mediu şi sub directivele controlului medical şi pedagogic. Este cunoscut faptul că exerciţiile fizice practicate în mod sistematic din fragedă copilărie şi pînă la adînci bătrîneţe produc în organism o serie de modificări morfologice, fiziologice şi psihice.

Pe fondul acestor modificări somato-funcționale generale, fiecare disciplină sportivă practicată timp îndelungat lasă o serie de modificări speciale dictate de cerințele fiziologice ale deprinderilor motrice specifice sportului respectiv.

Cunoașterea acestor stări de fapte are mare însemnătate teoretică și mai ales practică pentru medicul și antrenorul sportiv. Ele îi orientează la întocmirea programelor de lucru și la aplicarea și aprecierea eficienței mijloacelor și metodelor complexe folosite în antrenament.

Datele cercetării de față scot însă în evidență și o serie de fapte de care trebuie să țină seama medicul sportiv și antrenorul atunci cînd lucrează cu copiii și tinerii în tenisul de cîmp.

Acest lucru este de fapt valabil în toate disciplinele sportive cînd se începe specializarea.

Specializarea timpurie unilaterală în tenis de cîmp, fără a se ține seama de particularitățile somato-funcționale ale creșterii și dezvoltării fizice la anumite vîrste ale copilăriei și fără a se lua măsurile preventive și corective necesare, poate favoriza sau determina producerea unor deformații ale toracelui, coloanei vertebrale și bolții plantare. Aceste deformații pot avea unele influențe negative asupra sănătății, calităților fizice și rezultatelor sportive.

Să analizăm în ordine aceste constatări prin prisma rezultatelor obținute în cercetarea de față.

Deprinderile motrice în tenisul de cîmp le putem împărți în două: unele naturale, nespecifice ca de exemplu: poziția bipedă și derivatele ei, alergarea sub diferite forme, săriturile, răsucirile de trunchi, piruetele etc. toate dictate de tehnica și tactica jocului precum și altele specifice: serviciul, loviturile de dreapta (vorhend), de stînga (beckend), voleu, smeci și lob.

Din această scurtă caracterizare a tenisului de cîmp rezultă clar că acest joc este complex din cauza nenumăratelor elemente din care se compune, complicat din cauza varietății și succesiunii deprinderilor motrice specifice și nespecifice și foarte greu din cauza efortului fizic și psihic la care este supus jucătorul în timpul concursului (de multe ori chiar 4—5 și mai multe ore fără întrerupere).

In ceea ce privește aparatul locomotor, jocul desfășurat în forță și în regim de rezistență solicită în chip deosebit centura pelviană și membrele pelvine, coloana vertebrală și toracele (în special centura toracică și membrul toracic de partea rachetei).

Procentul destul de mare de deformații ale coloanei vertebrale și coastelor de partea rachetei (cifo-scolioze) cu hipertrofia hemitoracelui de aceeași parte (cu 1—8 cm) și a întregii musculaturi a centurii toracice și membrului toracic care manevrează racheta, deși se datoresc de obicei unor cauze multiple (congenitale și cîștigate), la subiecții cercetați de noi se datoresc într-o măsură oarecare și jocului de tenis. Un rol deosebit la producerea acestor deformații l-au avut loviturile în forță de dreapta (plate și tăiate, serviciile și smeciul etc.).

Mecanismul de producere al acestor deformații la jucătorii de tenis poate fi explicat prin prisma teoriilor: osoasă, emisă de Lerisner și Delpesch-Wolf, musculară emisă de Eulenberg și ligamentară emisă de Malgaigne, Forgue și alții. In cazul de față avem de a face cu un mecanism complet mio-osteo-ligamentar cu predominența factorului muscular. Cei mai solicitați mușchi fiind cei ai centurii toracice de partea rachetei (trapezul etc.) aceasta explică localizarea la mulți tenismani a scoliozei în regiunea dorsală.

Deformațiile coloanei vertebrale și toracelui la jucătorii cercetați de noi se datoresc și substratului somato-funcțional al aparatului locomotor al copiilor în perioada de creștere (10—15 ani) cînd avem o creștere în înălțime de 5—7 cm pe an, o aplatizare a toracelui prin creșterea diametrului transversal și un corset de mușchi insuficient dar cu posibilități mari de dezvoltare, substrat care face posibilă producerea unor deformații ale aparatului locomotor, precum și accentuarea diferitelor deformații de origină congenitală, cîștigate sau mixte (asociate) instalate înainte de a se începe specializarea timpurie în tenisul de cîmp.

Faptul că aceste deformații au fost depistate în special la copiii cu activitate sportivă unilaterală, în cazul nostru jucători de tenis, și că la copiii cu activitate sportivă mai complexă nu s-au întîlnit sau au fost diagnosticate sub o formă mai ușoară, precum și caracterul benign al acestora cu posibilitatea de a le împiedica evo-

luţia, de a le corecta şi compensa cu ajutorul diferitelor exerciţii de gimnastică corectivă şi diferite sporturi, sînt o confirmare în plus a originei lor sportive.

Unilateralitatea procesului de specializare timpurie la majoritatea copiilor cercetaţi de noi rezultă şi din celelalte insuficienţe somato-funcţionale şi deformaţii ale aparatului locomotor constatate, în special din: insuficienţele în dezvoltarea globală a toracelui, din slaba dezvoltare a musculaturii regiunii scapulare, lombare şi a flexorilor degetelor ambelor mîini, din slaba adaptare la efort a marilor funcţiuni ale organismului acestor copii, ş. a.

Pentru o mai bună înţelegere a problemei etio-patogeniei, evoluţiei şi pronosticului cifo-scoliozelor dorsale şi hipertrofiei hemitoracelui de partea rachetei la jucătorii de tenis, prezentăm unul din cazurile cele mai concludente depistate şi urmărite de noi în decurs de 8 ani.

Este vorba de sportiva R.E. de 23 ani care practică tenisul de cîmp de la vîrsta de 10 ani. Pînă acum 5 ani îl practica numai vara cîte 3—5 ore pe zi iar în ultimii cinci ani îl practică şi iarna pe teren acoperit. Ea a obţinut categoria I şi este cotată printre primele 10 tenismane din ţară. Nu a practicat nici un alt sport şi nici educaţia fizică în şcoală. În anul 1952 cînd s-a prezentat la primul ei control medico-sportiv la Dispensarul Central pentru Sportivi, adică la vîrsta de 17 ani, înafară de alte deformaţii ale aparatului locomotor i s-a diagnosticat şi o cifo-scolioză dorsală dreaptă de gradul III decompensată dar nedureroasă. Perimetrul hemitoracelui drept măsurat în planul menţionat a fost găsit cu 8 cm mai mare decît stîngul. Nu i s-a interzis practicarea tenisului de cîmp ci i s-a recomandat un program de gimnastică medicală corectivă pentru coloana vertebrală şi torace, pe care l-a efectuat la dispensar şi apoi şi în partea pregătitoare a antrenamentelor de tenis.

Tratamentul a constat din 21 de lecţii de gimnastică medicală efectuată la dispensarul nostru timp de două luni pe care l-a continuat şi acasă.

La un examen de control în anul 1954 s-a constatat o ameliorare simţitoare. Diferenţa dintre cele două hemitorace s-a redus la 4 cm, iar cifo-scolioza dorsală dreapta de asemenea s-a redus simţitor compensîndu-se. Astăzi sportiva prezintă o scolioză în „S" (dorsală-dreapta, lombară-stînga) bine echilibrată, cu un uşor relief costal dorsal dreapta şi hemitoracele drept mai mare.

Procentul destul de mare de picioare plate depistat la subiecţii cercetaţi se datoreşte într-o oarecare măsură, înafara cauzelor cunoscute din medicină şi jocului de tenis de cîmp dar şi obiceiului nesănătos al unora dintre copiii cercetaţi de a purta zi de zi pantofii de tenis.

Aplatizarea bolţilor plantare la tinerii tenismani constatată şi la adulţi (44,4%) este cauzată de poziţia bipedă îndelungată cu genunchii uşor flexaţi precum şi de alergările mai multe ore într-o zi pe toată talpa piciorului, cu genunchii semiflexaţi. Mecanismul de formare a picioarelor plate în cazurile de faţă este următorul: contracţiile excentrice timp îndelungat ale muşchilor peronieri şi gambierilor anteriori duc cu timpul la alungirea acestor muşchi şi la reducerea rolului lor important de susţinători ai boltei plantare. Concomitent cu aceasta, la nivelul boltei plantare intervin neîntrerupt, dacă nu se iau măsurile preventive necesare, o serie de modificări mio-osteo-articulare din cauza suprasolicitării bolţii plantare în timpul jocului, modificări care duc la laxitatea articulaţiilor plantei piciorului şi la aplatizare.

Ţinînd aşadar seama de faptul că tenisul de cîmp face parte dintre jocurile sportive grele, cei care vor să-l practice pentru performanţă trebuie să-şi formeze din timp o dezvoltare fizică generală şi specială excelentă, corectă şi armonioasă, o pregătire fizică generală multilaterală şi una specială ş.a. De asemenea nu trebuie pierdut din vedere că insuficienţele şi deformaţiile aparatului locomotor menţionate, pot cu timpul să îmbrace o formă patologică şi să împieteze asupra sănătăţii şi rezultatelor sportive. Medicul, antrenorul şi chiar părinţii trebuie să colaboreze la întocmirea şi desfăşurarea procesului de specializare timpurie în acest sport. Acest proces trebuie bine îmbinat şi armonizat cu cel politehnic şi intelectual.

Dintre măsurile principale pentru prevenirea acestor deformaţii şi pentru a se ajunge cît mai repede posibil la rezultate sportive de nivel înalt fac parte şi următoarele:

— în primul rînd sîntem pentru începerea specializării în tenisul de cîmp de la vîrsta de 7 ani;

— specializarea în tenisul de cîmp să țină seama de particularitățile și posibilitățile individuale somato-funcționale la diferite vîrste fiziologice ale fetelor și băieților în sensul ca mijloacele și metodele pentru specializare să fie judicios alese, dozate și îmbinate cu cele pentru stimularea și perfecționarea creșterii și dezvoltării fizice generale și speciale, cu elementele pentru prevenirea sau corectarea deformațiilor locomotorii amintite, cu pregătirea fizică multilaterală etc.;

— pentru a-i stimula creșterea și pentru a asigura o dezvoltare fizică corectă și armonioasă (prevenind totodată deformațiile aparatului locomotor amintite), încă înainte de începerea specializării în tenisul de cîmp (la 7 ani) copilul trebuie deprins cu exerciții fizice diferite cu și fără minge, cu microclimatul în care va începe specializarea, deci el trebuie întărit, călit. Pentru aceasta încă de la 3—4 ani, în afară de mersul pe tricicletă, trotinetă, jocul cu mingea și altele, este bine copilul să învețe patinajul, să fie familiarizat cu apa și cu primele mișcări de înot etc.

In toată perioada de creștere, medicul și antrenorul trebuie să urmărească îndeaproape creșterea și dezvoltarea copilului și să contracareze efectul unilateral deformant al unora dintre deprinderile motrice ale tenisului cu deprinderi motrice compensatorii din gimnastica de bază și alte sporturi complimentare.

Paralel cu aceasta, pînă la terminarea pubertății copiii vor trebui să-și perfecționeze înotul, patinajul, schiul, unele elemente din gimnastica sportivă și chiar să tragă la rame și să lucreze cu haltere diferite pentru cultivarea simetrică a forței centurii toracice și membrelor toracice; trebuie să-și însușească o serie de deprinderi atletice pentru cultivarea vitezei de alergare, detentei etc. Acest lucru trebuie efectuat de-a lungul întregii vieți sportive.

Concluzii

1. Tenisul de cîmp practicat timp îndelungat produce în organism o serie de modificări somato-funcționale generale și speciale.

In afară de sistemul nervos central, periferic și marile funcțiuni solicită în măsură crescută și aparatul locomotor în special centura pelviană și membrele pelvine, coloana vertebrală și toracele — în deosebi hemitoracele —, centura toracică și membrul toracic de partea rachetei.

2. Practicarea timp îndelungat și în mod unilateral a acestui sport favorizează producerea sau agravarea unor deformații ale aparatului locomotor: cifo-scolioze dorsale de partea rachetei cu hipertrofia hemitoracelui respectiv; hipertrofia musculaturii brațului și antebrațului care manevrează racheta și diferite grade de picior plat.

3. Mecanismul de producere a cifo-scoliozei dorsale și hipertrofiei hemitoracelui de partea rachetei este complex: mio-osteo-articular cu predominența factorului muscular ca o consecință a loviturilor în forță.

4. La aplatizarea bolților plantare la jucătorii de tenis considerăm că contribuie în primul rînd staționarea timp îndelungat în poziție bipedă cu genunchii ușor flexați și alergarea de mai multe ore pe zi pe toată talpa piciorului.

5. Pentru prevenirea și combaterea acestor deformații ale aparatului locomotor, consecința practicării unilaterale îndelungate a tenisului de cîmp și a repercusiunilor lor asupra sănătății, capacității de muncă și rezultatelor sportive, atît la copii și tineri cît și la adulți, specializarea trebuie să meargă mînă în mînă cu creșterea, dezvoltarea și pregătirea fizică generală multilaterală a individului, judicios individualizate în condiții de mediu favorabile sub directivele controlului medical și pedagogic.

Bibliografie

1. F. COSTE: Scolioses de l'adulte et scoliose sciatique, Rev. La semaine des hopitaux, anul 32, Nr. 57, Paris — 1956.
2. I. DRAGAN: Aspecte fiziologice privind specializarea timpurie la natație, Rev. Cultură Fizică și Sport, Anul X, Nr. 6, București — 1957.

3. J. DUNOYER : Formes cliniques et évolution des scolioses de l'enfance, Rev. La semaine des hopitaux, anul 32, Nr. 57, Paris — 1956.
4. P. GALMICHE : Examen clinique d'un scoliotique, Rev. La semaine des hopitaux, anul 32, Nr. 57, Paris — 1956.
5. Institutul central de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică — Moscova, Sportul peste hotare, Ed. Tineretului pentru Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti — 1958.
6. A. IONESCU : Scoliozele, Publicaţiile Academiei Naţionale de Educaţie Fizică, Seria B, Nr. 2, Bucureşti — 1940.
7. P. LANCE : Considerations pratique sur le traitement des scolioses de l'enfant et de l'adulte, Rev. La semaine des hopitaux, anul 32, Nr. 57, Paris — 1956.
8. A. ASLAU : Aprecierea nivelului tehnic al jucătorului de tenis prin metoda înregistrării loviturilor, Revista Cultură Fizică şi Sport, Nr. 9, Bucureşti — 1958.
9. R. A. LUDU : Cum se efectuează asistenţa, controlul şi orientarea medico-sportivă a sportivilor fruntaşi în Centrul Medical pentru Cultură Fizică din Bucureşti, Rev. Ocrotirea Sănătăţii în R.P.R., Nr. 6, (pag. 41—42), Bucureşti — 1952.
10. R. A. LUDU : Din experienţa primului an de activitate al Centrului Medical pentru Cultură Fizică, Caietul documentar de Medicina Culturii Fizice, Nr. 4 (pag. 23), Ed. Centrul de documentare medicală al Ministerului Sănătăţii, Bucureşti — 1953.
11. R. A. LUDU : O metodă de consemnare grafică a diagnosticului particularităţilor în dezvoltarea fizică, în fişa medicală pentru cultura fizică şi în avizul medical ce se eliberează sportivilor. Rev. Inovaţii în domeniul sanitar, Nr. 1, Ed. Min. Sănătăţii şi Institutul de documentare tehnică, Bucureşti — 1955.
12. R. A. LUDU, JANA PALADIAN, FLORICA LUDU, MARGARETA ŢIGĂNUŞ şi VALENTINA BUDZ : Consideraţii asupra particularităţilor în dezvoltarea fizică şi frecvenţei deficienţelor fizice osteo-articulare şi musculare constatate la studenţii şi studentele anilor I şi II din I.M.F. Bucureşti în raport cu practica ex. fizice şi a sportului de performanţă, Buletinul celei de a 2-a sesiuni ştiinţifice I.M.F. 1956 (pag. 320). Ed. I.M.F., Bucureşti — 1956.
13. D. PLOMARITIS : Probleme de tehnica tenisului (I şi II), Revista Cultură Fizică şi Sport, Nr. 5 şi 10, Ed. Tineretului pentru Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti — 1954.
14. A. SOKIN : Tenisul mic, Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti — 1954.
15. C. A. ZARJIKI : Tenis, Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti — 1951.
16. C. A. ZARJIKI : Regulamentul concursului şi jocului de tenis, Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti — 1951.
17. * * * Jucaţi tenis, Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti — 1954.
18. * * * Regulamentul concursului şi jocului de tenis, Ed. Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti — 1952.
19. GH. COBZUC : Serviciul, cheia victoriei în jocul de tenis, Revista Cultură Fizică şi Sport, Nr. 4, Bucureşti — 1958.

1959, anul preolimpic, an de bază în pregătirea gimnaștilor pentru Jocurile Olimpice din 1960

Prof. MARIA IONESCU
antrenor federal

După Helsinki și Melbourne, echipa noastră feminină se pregătește pentru a treia oară în vederea participării la Jocurile Olimpice care vor avea loc în 1960, la Roma.

În anul 1952, la Helsinki în cadrul Jocurilor Olimpice, echipa noastră feminină de gimnastică a ocupat locul IX pentru ca peste 4 ani, la Melbourne, să obțină medalia de bronz pe echipe la sol și individual. Saltul acesta, într-un timp relativ scurt, ne îndreptățește să credem că există posibilitatea menținerii sau chiar îmbunătățirii performanțelor, cu atît mai mult cu cît condițiile de pregătire create sînt din ce în ce mai bune.

Imbogățirea continuă a cunoștințelor și experienței specialiștilor noștri precum și aplicarea metodelor noi în antrenament au dat posibilitatea creșterii rapide a performanțelor și ridicării de noi cadre. Astfel, din echipa care ne-a reprezentat la Melbourne în 1956 nici o componentă nu participase la Jocurile Olimpice de la Helsinki și numai trei concuraseră la Campionatele Mondiale din 1954 de la Roma.

Echipa nou formată s-a caracterizat printr-o mai bună pregătire fizică generală (majoritatea gimnastelor fuseseră eleve la fostele școli medii tehnice de cultură fizică), prin începerea specializării sportive la gimnastică de timpuriu și prin însușirea științifică și corectă, din punct de vedere tehnic, a unui bagaj variat de deprinderi de mișcare specifice. Acestea, încadrate într-un regim de antrenament rațional, au permis o creștere a longevității sportive deci s-a putut continua activitatea de performanță la nivel înalt (Campionatele Mondiale din 1958). Toate acestea ne dau speranța că la Jocurile Olimpice de la Roma, echipa noastră va obține un rezultat potrivit așteptărilor.

Pentru aceasta însă este necesar să se acorde o atenție deosebită pregătirii în perioada preolimpică, să se mobilizeze toate forțele interesate (antrenori, sportivi, medici, secțiile asociațiilor sau cluburilor respective) și să se ia toate măsurile pentru ca ultimele luni înainte de Jocurile Olimpice să fie rezervate numai perfecționării exercițiilor și verificărilor finale continue.

Analiza rezultatelor competițiilor din 1958 — criteriu de bază în fixarea obiectivelor pedagogice și de performanță pentru Jocurile Olimpice din 1960.

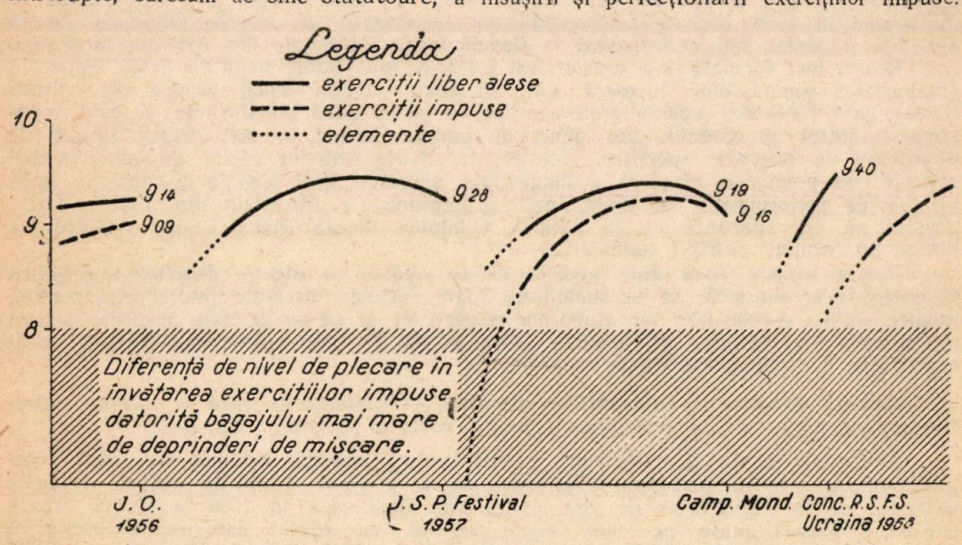
Anul 1958 poate fi considerat, pentru echipa noastră feminină, ca anul competițional de vîrf în perioada Olimpiadei, adică a celor 4 ani ce despart Jocurile Olimpice de la Melbourne de cele ce se vor desfășura în 1960 la Roma. Toate întîlnirile internaționale pe care le-am susținut au ajutat desăvîrșirea pregătirii pentru Campionatele Mondiale care au avut loc în luna iulie la Moscova — 1958.

In decursul acestui an, gimnastele au schimbat conținutul exercițiilor liber-alese de două ori, astfel că primul și ultimul concurs al acestui an au constituit o verificare a noilor exerciții liber alese.

Ritmul de dezvoltare al gimnasticii feminine pe plan mondial este deosebit de rapid. De la an la an se ridică noi concurente, se restructurează exercițiile, apar noi și noi combinații grele, originale și dinamice. Din 1956, linia după care se orientează gimnastica feminină este caracterizată printr-o mare prezență a elementelor și interpretării artistice a exercițiilor, prin înlocuirea mișcărilor de forță cu cele din elan, cu insistare pe dinamismul exercițiilor de mare dificultate atît din punct de vedere acrobatic cît și artistic. Pentru a corespunde cerințelor interna-

ţionale a fost necesar să modificăm mereu conţinutul exerciţiilor liber alese, să urmărim interpretarea lor artistică, să punem accent pe şcoala de bază a mişcărilor grele în special la sol şi paralele inegale. În 1958, de la concurs la concurs s-a îmbunătăţit conţinutul exerciţiilor echipei noastre. Mişcările neînsuşite încă suficient pentru a fi introduse în exerciţii integrale au fost antrenate chiar pînă în preziua Campionatelor Mondiale. Comparativ cu exerciţiile prezentate la Melbourne, schimbările produse la toate aparatele sînt în proporţie de 100%. De la Jocurile sportive prieteneşti din 1957, exerciţiile la sol şi paralele inegale au suferit modificări radicale. În urma analizei Campionatelor Mondiale din 1958, a fost necesar să ne punem de acord cu cerinţele internaţionale impuse de obligaţia de a menţine locul fruntaş obţinut. Este deosebit de important de reţinut că schimbările făcute în exerciţiile liber alese trebuie să servească menţinerii nivelului nostru internaţional şi unei anumite linii specific naţionale ce trebuie să caracterizeze o echipă. Menţinerea prea îndelungată a aceloraşi exerciţii liber alese deşi din punct de vedere al execuţiei tehnice, a continuităţii, ritmului şi rezistenţii specifice prezintă un anumit avantaj, totuşi ritmul rapid de dezvoltare pe plan internaţional, face ca la un moment dat să existe un decalaj mare între conţinutul şi forma acestor exerciţii.

În ceea ce priveşte exerciţiile impuse acestea schimbîndu-se din doi în doi ani impun existenţa unui bagaj mare de deprinderi de mişcare, astfel ca numai legarea lor să constituie o noutate pentru gimnastă şi nicidecum executarea tehnică a elementelor în sine. Din ce în ce exerciţiile impuse ni se par „mai uşoare" deoarece cunoştinţele motrice ale gimnastelor permit legarea şi execuţia integrală a noilor exerciţii de la primele antrenamente, şi aceasta încă la valoarea de peste 8 puncte. Pentru a înţelege mai uşor raportul dintre creşterea nivelului valoric al exerciţiilor impuse şi liber alese prezentate de echipa noastră, se pot urmări pe graficul nr. 1 curbele întrerupte, oarecum de sine stătătoare, a însuşirii şi perfecţionării exerciţiilor impuse.

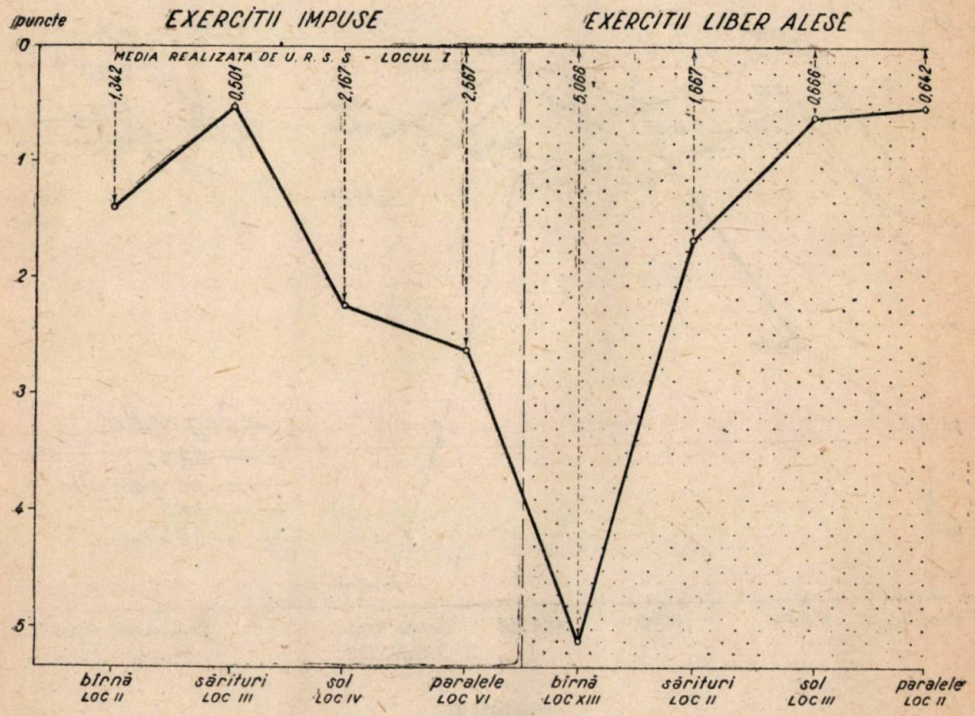


Graficul 1.

Liniile punctate reprezintă perioada de antrenare a mişcărilor în general. La fiecare început de perioadă ce a urmat schimbării exerciţiilor liber alese s-a remarcat o scădere însemnată a valorii execuţiei. Considerînd o curbă medie, atît pentru exerciţiile impuse cît şi pentru cele liber alese, aceasta este continuu ascendentă, raportîndu-se direct la mărirea bagajului de deprinderi de mişcare ce permit însuşirea cît mai rapidă a noilor mişcări şi legări.

Obiectivele pedagogice şi de performanţă ale echipei noastre feminine pentru Jocurile Olimpice din 1960 se pot stabili în funcţie de rezultatele obţinute în 1958,

atît la individual compus cît şi pe fiecare aparat. Alegerea adversarilor şi plasarea concursurilor în diferite perioade au servit perfecţionării rapide a exerciţiilor. Astfel, concursul bilateral cu echipa reprezentativă a R. P. F. Iugoslaviei a constituit prima şi cea mai importantă verificare a noilor exerciţii liber alese, deşi aceasta s-a făcut mult prea aproape de data Campionatelor Mondiale. De asemenea, s-a urmărit interpretarea exerciţiilor impuse. În urma analizei făcute s-a pus un accent mai mare pe executarea integrală a exerciţiilor, deoarece concursul a dovedit lipsuri în ceea ce priveşte rezistenţa specifică. Concursul cu R. P. Bulgaria ne-a atras atenţia asupra dinamismului şi amplitudinii la bîrnă precum şi asupra execuţiei tehnice la paralele inegale, în special la exerciţiile impuse. Întîlnirea cu echipa italiană a constituit ultima verificare înainte de Campionatele Mondiale şi stabilirea tuturor amănuntelor de interpretare a exerciţiilor impuse. Rezultatul bun obţinut în cadrul Campionatelor Mondiale — locul III pe naţiuni — este şi consecinţa firească a pregătirii temeinice desfăşurate în acest an.



Graficul 2.

Urmărind graficul comportării echipei noastre feminine putem observa scăderea diferenţei între prima clasată, U.R.S.S., şi reprezentativa R.P.R. în special la sărituri (impus şi liber ales), sol şi paralele inegale (liber ales). Media scăzută la exerciţiile impuse la sol se datoreşte lipsei de amplitudine, iar la paralele inegale, execuţiei slabe, în special la coborîre. Ultimul loc ocupat la bîrnă, exerciţii liber alese, se explică prin slaba mobilizare morală şi de voinţă la momentul oportun (graficul nr. 2).

Toate aceste deficienţe vor trebui remediate treptat în cadrul pregătirii pentru Jocurile Olimpice.

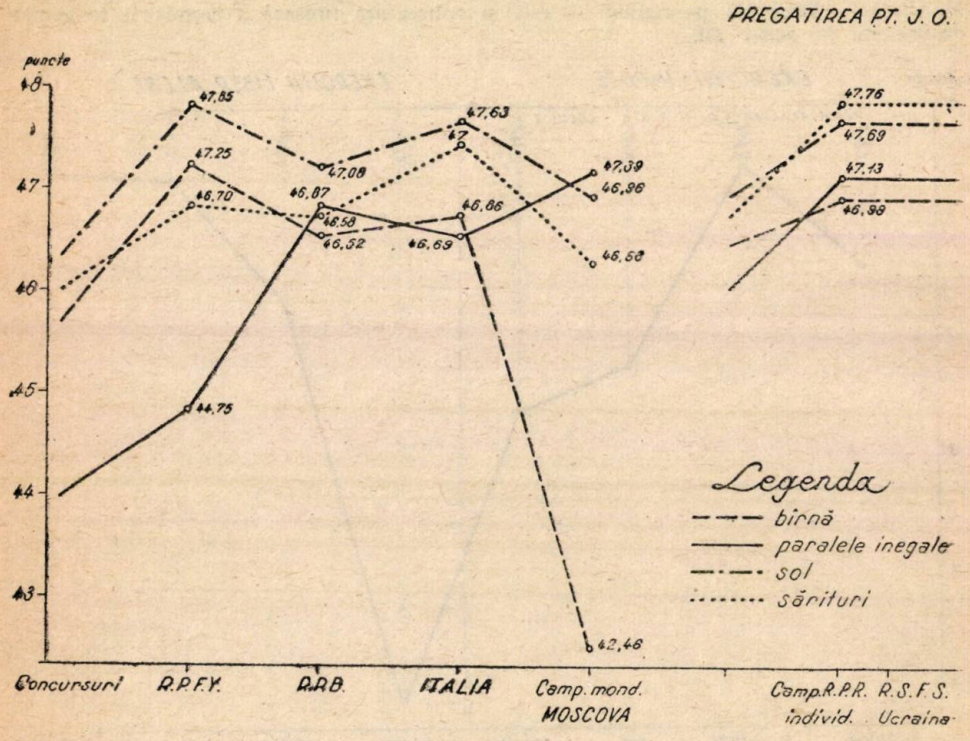
Curba rezultatelor obţinute de echipa noastră în întîlnirile internaţionale ale anului 1958 ne arată, oarecum obiectiv, că la aparatele la care constant media este scăzută, nivelul tehnic al execuţiei şi chiar conţinutul exerciţiului respectiv sînt necorespunzătoare.

La bîrnă curba prezintă variaţii, totuşi depăşeşte nivelul celor 46,500 puncte, adică media 9,30.

Căderea bruscă în Campionatele Mondiale se poate explica nu prin lipsa pregătirii tehnice ci prin insuficienta mobilizare morală şi de voinţă la momentul oportun.

Exerciţiul la sol şi săriturile se menţin la un nivel mai ridicat faţă de celelalte probe. In ultima parte a anului, deşi exerciţiile au suferit modificări pentru a doua oară, totuşi creşterea este deosebit de rapidă, mergînd spre omogenizarea valorii exerciţiilor.

De remarcat rămînerea în urmă a exerciţiilor la bîrnă şi paralele inegale.



Graficul 3.

Comparînd exerciţiile noi de la începutul anului cu cele de la sfîrşit, constatăm că, datorită îmbogăţirii bagajului deprinderilor de mişcare, nivelul după verificarea din toamnă este mult crescut (graficul nr. 3).

In cadrul Jocurilor Olimpice din 1960, la gimnastica masculină ne poate reprezenta numai o echipă tînără.

Gimnastica masculină mai constituie încă una din verigile slabe ale dezvoltării gimnasticii la noi în ţară.

Urmărind prezentarea echipei noastre masculine ne dăm seama că locul 20 ocupat la Jocurile Olimpice de la Helsinki din 1952, şi locul 13 ocupat la Campionatele Mondiale din 1958, nu corespund condiţiilor de dezvoltare create la noi în ţară. In urma acestor campionate mondiale componenţa lotului masculin a fost radical modificată. Comportarea tinerilor gimnaşti în concursul bilateral cu R.S.F.S. Ucraina

a confirmat justeţea măsurilor luate. Promovarea unui lot complet tînăr deschide perspectiva reprezentării noastre în cadrul Jocurilor Olimpice din 1960 şi la gimnastica masculină. Actuala echipă se încadrează liniei moderne internaţionale deşi are o serie de lipsuri serioase ca: insuficientă forţă, grad de dificultate redus la exerciţiile liber alese, lipsa experienţei marilor concursuri etc.

Pe baza analizei comportării echipei noastre masculine în acest concurs internaţional, se pot fixa jaloanele pregătirii pentru Jocurile Olimpice din anul 1960 de la Roma.

Concluzii

a) *Pregătirea efectuîndu-se în cadrul secţiilor cluburilor şi asociaţiilor sportive, acestea trebuie să asigure, pe cît posibil, condiţii corespunzătoare de antrenament, astfel:*

— pentru gimnaştii care se pregătesc pentru Olimpiadă se va asigura o sală de antrenament corespunzătoare din toate punctele de vedere (condiţii igienice ca: lumină, căldură, aer, etc.), ore potrivite şi minimum necesare unui bun antrenament (4 antrenamente pe săptămînă a cîte 3 ore, a. m. sau p. m.);

— secţiile se vor îngriji de asigurarea cadrelor necesare de specialişti (antrenoare, pianist în secţiile feminine; număr mic de gimnaşti la un antrenor la secţiile masculine);

— se va urmări ca gimnaştii să poată fi îndrumaţi de antrenori în timpul pregătirii, pentru a avea posibilitatea controlului lor continuu şi eficace;

— asigurarea unui control şi îndrumării calificate în cadrul procesului de pregătire din partea conducerii clubului sau asociaţiei, atît asupra activităţii gimnaştilor cît şi a antrenorilor lor;

— urmărirea efectuării controalelor medicale iniţiale şi periodice, precum şi întocmirea şi interpretarea fişei medicale personale;

— urmărirea aplicării planurilor individuale de pregătire ale gimnaştilor şi verificarea lor continuă din punct de vedere tehnic şi a pregătirii fizice;

— acordarea unei atenţii deosebite pregătirii tinerelor elemente.

b) *Continuarea pregătirii fizice generale şi speciale va constitui un obiectiv principal permanent.* Aceasta se va realiza atît prin mijloace nespecifice, sporturi complimentare: schi, înot, atletism etc., precum şi prin exerciţii ce vor dezvolta anumite grupe musculare sau anumite calităţi fizice de bază şi speciale. Pregătirea fizică specială se va realiza atît prin antrenamente speciale cît şi în cadrul antrenamentelor obişnuite, în partea lecţiei rezervată „încălzirii" şi la sfîrşitul părţii fundamentale.

Ca pregătire fizică specifică gimnaştii vor insista asupra forţei în general şi a mobilităţii, în special în articulaţia scapulo-humerală şi coxo-femurală. Gimnastele vor urmări dezvoltarea forţei musculaturii picioarelor, a regiunii abdominale precum şi a braţelor. Se va păstra sau îmbunătăţi mobilitatea în toate regiunile corpului. Totodată se va urmări continuu realizarea normelor de control asupra calităţilor fizice de bază şi speciale.

c) *Însuşirea corectă a tehnicii mişcărilor de bază din exerciţiile impuse.* Însuşirea cît mai corectă şi mai devreme a exerciţiilor impuse este un obiectiv principal pe linia pregătirii tehnice pentru Jocurile Olimpice. Elementele învăţate vor fi verificate continuu pe măsura însuşirii lor. Federaţia Romînă de Gimnastică va organiza antrenamente de unificare a interpretării pe scară internă a exerciţiilor impuse şi va da posibilitatea verificării lor pe scară internaţională. Rezultatul unui concurs depinde, în primul rînd, de corecta execuţie şi interpretare a acestor exerciţii.

d) *Stabilirea conţinutului exerciţiilor liber alese.* Ca primă sarcină se impune imediata stabilire a conţinutului exerciţiilor liber alese, ca şi a mişcărilor care pe măsură ce vor fi însuşite corect, vor completa aceste exerciţii. Noile exerciţii vor fi executate în toate concursurile — atît interne cît şi internaţionale — indiferent de nivelul acestora. Urmărind perfecţionarea lor pentru anul 1960 vor fi executate în forma respectivă în toate concursurile, fără a omite anumite elemente care ar putea periclita, eventual, obţinerea unui rezultat bun în concursul respectiv.

Gimnastele vor urmări ca în conţinutul exerciţiilor liber alese să îmbine armonios torentele acrobatice de mare dificultate cu mişcările artistice — dinamice şi

originale — atît la sol cît şi la bîrnă, eliminînd alergările şi opririle prea îndelungate. Gimnaştii se vor orienta spre întregirea dificultăţii acestor exerciţii, prin ajungerea şi depăşirea actualelor cerinţe maxime interne.

e) *Legătură strînsă între conţinutul şi forma exerciţiilor.*

Pentru realizarea unui rezultat superior, atît gimnastele cît şi gimnaştii trebuie să se preocupe în mod deosebit de modul de execuţie artistică a exerciţiilor. Se vor introduce antrenamente separate de gimnastică artistică. Pentru aceasta, la fete se va folosi partea pregătitoare a antrenamentelor iar la băieţi se va rezerva partea primă sau ultimă a părţii fundamentale a lecţiei.

f) *Omogenizarea probelor cu insistare pe aparatul mai bun.*

Atît pentru gimnaste cît şi pentru gimnaşti se impune ca în prima parte a pregătirii în anul 1959, să se pună accent pe probele rămase în urmă, în special cal cu mînere şi sol la bărbaţi şi bîrnă, paralele inegale şi acrobatică la femei, astfel ca reprezentativele noastre să nu se mai prezinte în concursuri cu probe slabe.

Depăşind acest stadiu, în 1960, a doua parte a pregătirii, se va urmări în mod deosebit perfecţionarea probelor celor mai bune ale fiecărui gimnast şi gimnastă, precum şi pe echipă (exemplu: Sonia Iovan va pune accent în 1959 pe compoziţia şi execuţia superioară din punct de vedere tehnic a exerciţiului la paralele inegale şi sărituri, iar în 1960 pe exerciţiul la bîrnă). Această dominare în pregătire, a unei probe sau alteia în anumite perioade, nu va împiedica pregătirea la toate celelalte aparate.

★

Intensificarea pregătirii pentru Jocurile Olimpice din 1960 trebuie să devină o obligaţie pentru toţi gimnaştii şi gimnastele noastre. Posibilitatea de a intra în loturile olimpice este deschisă tuturor celor a căror rezultate se menţin la un nivel internaţional corespunzător sau sînt în continuă creştere.

Unele aspecte ale circulațiilor tactice împotriva apărării „om la om" în baschetul modern și metodica pregătirii lor

Prof. univ. LEON TEODORESCU
șeful Catedrei de jocuri sportive a I.C.F.

În evoluția baschetului, creșterea măiestriei tehnice a atacurilor și regulamentul jocului (care favorizează într-o oarecare măsură atacul) au determinat nașterea de noi preocupări pentru organizarea și perfecționarea continuă a apărării. Aceste preocupări s-au concretizat prin dezvoltarea caracterului *colectiv* și *activ* al apărării. Numărul relativ redus de combinații tactice în apărare (schimbările de adversar, închiderea pătrunderilor, flotarea etc.), precum și accesibilitatea și rapiditatea lor în învățare — datorită faptului că apărătorilor nu li se pun probleme de manevrare și protejare a mingii — au impus și impun permanent o organizare și o pregătire corespunzătoare a atacului. Dacă pînă nu de mult atacul se putea rezuma la acțiunile tactice individuale și la combinațiile în doi și cîteodată în trei jucători, aplicate *spontan*, în funcție de greșelile apărătorilor, în prezent, în baschetul modern, participarea întregii echipe la construirea atacului apare ca o necesitate imperioasă. Această participare la construirea atacului a dus la crearea și aplicarea diferitelor *sisteme de atac pozițional* și la variantele acestora.

Folosirea acestor sisteme de atac pozițional presupune o așezare de bază a jucătorilor (dispozitiv de atac), în cadrul căreia să se aplice apoi combinații tactice elementare în doi și trei jucători: încrucișări, blocaje și plecări din blocaj, paravane etc. sau acțiuni individuale: depășiri și aruncări de la semidistanță. În timp ce într-un anumit sector al zonei de atac se efectuează aceste acțiuni tactice, atacanții neangrenați în efectuarea lor au sarcina de a recupera aruncările nereușite și de a asigura echilibrul defensiv. În acest stadiu de aplicare a diferitelor sisteme de atac pozițional acțiunile finale de efectuare a aruncărilor la coș sînt monopolizate de jucătorul pivot și de încă unul sau cel mult doi jucători din cîmp, ceilalți revenindu-le aproape exclusiv sarcina de a pasa și de a trece mingea în zona de atac, de a asigura echilibrul defensiv și natural de a acționa ca apărători după pierderea mingii. Acest mod de aplicare a sistemelor de atac a favorizat organizarea unei apărări din ce în ce mai eficace care prin flotare și aglomerare își concentrează toate forțele în sectorul de teren amenințat și asupra celor 2—3 jucători considerați realizatori foarte buni. Astfel se crease o situație în care echipele atacau practic doar cu 2—3 jucători o apărare efectuată de cinci adversari. Din această cauză dinamismul jocului era în scădere, echipele limitîndu-se — după preluarea conducerii ca scor — la o pregătire foarte îndelungată a atacului care dura uneori chiar 7—8 minute. Pentru a ieși din acest impas a fost necesară imaginarea unor noi forme de pregătire a atacului, tot mai perfecționate, care pe de o parte să realizeze dislocarea integrală și îndepărtarea de panou a dispozitivului apărătorilor, iar pe de altă parte să favorizeze tuturor atacanților posibilitatea de a arunca la coș. Aceste forme noi de pregătire a atacului în care cei cinci jucători iau parte într-o măsură aproape egală la pregătirea cît și la finalitatea lui sînt cunoscute în baschetul actual sub denumirea de *circulații tactice*. Ele se aplică în cadrul sistemelor de atac consacrate (4+1, potcoavă etc.) și se caracterizează prin executarea unor deplasări ciclice organizate, efectuate aproape concomitent de către toți atacanții și coordonarea acestor deplasări cu circulația mingii. Circulația mingii — la rîndul ei — constă din efectuarea

de pase şi uneori de dribling pe direcţii dinainte stabilite, racordată cu circulaţia jucătorilor. Sintetizînd putem spune că circulaţiile tactice constau din coordonarea circulaţiilor continue ale mingii şi ale tuturor jucătorilor în direcţii dinainte stabilite cu scopul realizării unor situaţii favorabile oricăruia dintre atacanţi, în care acesta să primească mingea şi să arunce nestingherit la coş. Prin folosirea acestor forme superioare de pregătire a atacului aruncarea la coş reuşită devine o consecinţă normală a activităţii colective depusă de întreaga echipă şi scade într-o oarecare măsură valoarea contribuţiei individuale a jucătorului care inscrie coşul; în schimb iese în evidenţă valoarea pregătirii şi contribuţiei colective care înafară de eficacitate are şi un remarcabil rol educativ.

Desigur că folosirea acestor circulaţii tactice a presupus şi presupune o perfecţionare a tehnicii atacanţilor aşa încît aceştia să fie capabili să acţioneze din orice post în echipă şi din oricare zonă a terenului realizîndu-se astfel — desigur parţial — ceea ce este cunoscut în jocurile sportive sub denumirea de *universalism* în pregătirea jucătorilor, noţiune opusă aceleia denumită *specializare pe posturi*.

Dintre aceste circulaţii tactice cu caracter ciclic menţionăm ca cele mai reprezentative: „opturile" efectuate în trei sau patru atacanţi (fig. 1, 2, 3, 4), „doi-doiul" ale cărui principale faze le reproducem în fig. 5, 6, 7, „optul în cinci" (fig. 8) precum şi circulaţia folosită de noi cu reprezentativa feminină a ţării noastre în 1957 denumită „pivotul în circulaţie" (fig. 9, 10). Această ultimă circulaţie prezentată avea avantajul unei reversibilităţi totale şi continuarea circulaţiei în caz de nereuşită. Ca mari dezavantaje menţionăm: dificultate de instruire, necesitatea cunoaşterii efectuării în mod eficace de către toate jucătoarele a aruncărilor la coş peste cap şi din întoarceri, posibilităţi relativ puţine de recuperare în cazul aruncărilor ratate etc.

Legendă

drumul mingii

drumul jucătorului fără minge

dribling

aruncare la coş

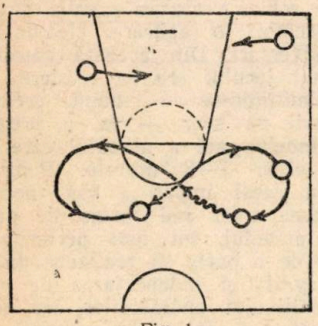


Fig. 1

Tendinţe noi în baschetul modern

Angrenarea pivotului în circulaţie şi solicitarea fiecărui jucător de a acţiona la fel de eficace şi oportun de pe oricare sector al terenului se pare că nu a dat decît parţial rezultatele scontate. Aceasta deoarece se constată că jucătorii au totuşi sectoare preferate în

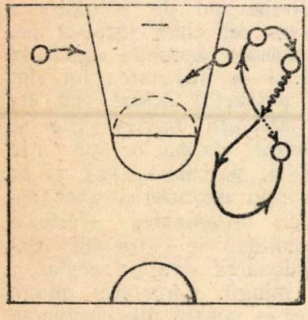


Fig. 2

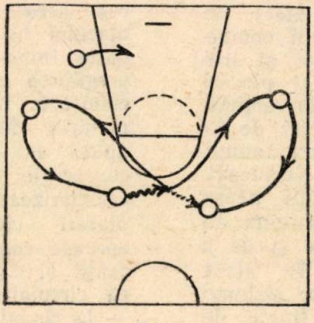


Fig. 3

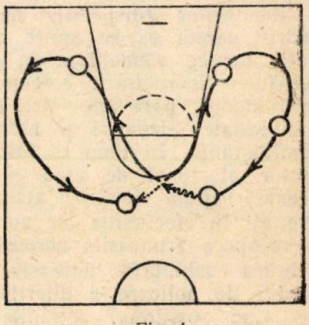


Fig. 4

care eficacitatea lor este foarte mare, iar pe de altă parte timpul solicitat pentru instruirea unei circulații complicate (ca aceea din fig. 9 și 10) este relativ foarte îndelungat și răpește din timpul care în mod normal ar trebui afectat pregătirii tehnice. De asemenea folosirea pe scară tot mai largă a apărării agresive (presingul) cu marcaj la intercepție a făcut să scadă eficacitatea acestor circulații bazate pe ciclicitate și în care jucătorului aflat în posesia mingii nu i se puneau ca în prezent probleme de protecție a mingii sau de evitare a infracțiunii denumită „5 secunde". În consecință atacul individual a crescut în importanță iar aplicarea principiului posesiei mingii a redevenit de mare actualitate. Pentru aceasta antrenorii au intensificat pregătirea individuală atît în atac cît și în apărare și au trecut la simplificarea combinațiilor și mai ales a circulațiilor tactice. Totuși nu este vorba de o revenire la atacul improvizat bazat pe acțiuni individuale și pe combinații tactice de 2—3 jucători cum s-ar părea la prima vedere, ci numai de o adaptare a progresului realizat la noile condiții impuse de perfecționarea apărării agresive și de aplicarea noilor reguli de joc. O primă consecință o constituie renunțarea parțială la „universalism" și revenirea parțială la specializarea pe posturi: jucători pivoți și jucători care acționează de pe colțurile terenului de atac, din sectorul de echilibru defensiv (intermediari) sau din semicercul de aruncări libere (jucător post). Spre deosebire de trecut, cînd specializarea pe posturi era netă, acum jucătorii sînt instruiți în a acționa foarte eficace și oportun pe partea stîngă sau dreaptă a terenului avînd un loc de bază (pe colț sau la echilibrul defensiv) dar avînd cunoștințe tehnico-tactice suficiente pentru ca schimbînd locul cu coechipierul de pe aceeași parte să poată acționa eficace. Raționamentul care stă la baza elaborării pregătirii echipei este următorul:

— asigurarea unei eficacități de minimum 30% la aruncările din acțiune;

— asigurarea recuperării mingilor din aruncări ratate cu un procentaj de peste 25%;

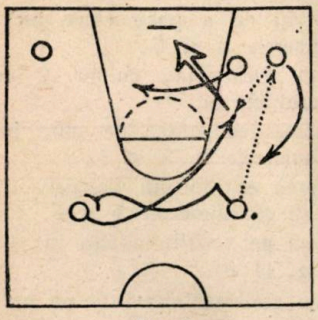


Fig. 5

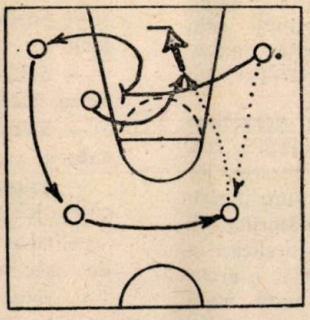


Fig. 6

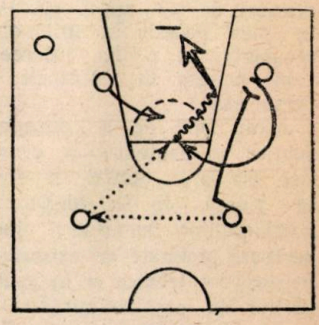


Fig. 7

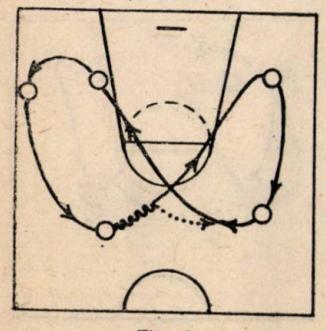


Fig. 8

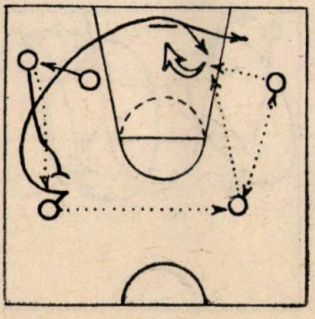


Fig. 9

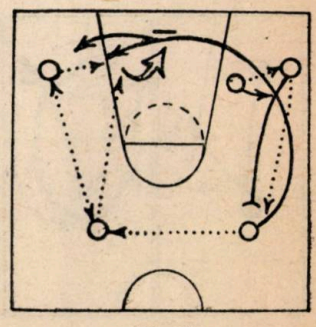


Fig. 10

— asigurarea, prin efectuarea presingului chiar din zona de atac, a reintrării în posesia mingii într-un procentaj de 15—20% prin intercepţii şi smulgeri sau prin comiterea de către adversar a următoarelor infracţiuni: paşi, dublu dribling, „10 secunde", „5 secunde", sau „minge ţinută";

— realizarea unui procentaj de minimum 60% din aruncările libere.

Din enumerarea de mai sus reiese că se urmăreşte ca echipa proprie să realizeze, prin reintrarea în posesia mingii, un număr mai mare de atacuri decît al adversarului care să compenseze aruncările ratate. Astfel se preconizează ca echipa proprie să deţină circa 60% din mingile aflate în joc, procent suficient pentru a asigura victoria în cazul unei eficacităţi normale în aruncările la coş. Prin aplicarea în modul arătat a principiului posesiei mingii se ajunge la constatarea că o echipă care realizează un procentaj global de 40—45% dintr-un număr relativ redus de aruncări este totuşi învinsă deoarece adversarul deşi cu un procentaj global inferior 30—35% a aruncat de mai multe ori la coş avînd în plus posesia mingii obţinute prin recuperări la panou, intercepţii, infracţiuni comise de jucătorii echipei adverse etc.

Acest mod de a concepe pregătirea echipei influenţează şi circulaţiile tactice din atac. Astfel în elaborarea lor se pleacă de la ideile simplificării combinaţiilor, menţinerii jucătorilor în sectoare preferate de executare eficace a procedeelor tehnice şi în special a aruncărilor la coş, asigurarea unui mare număr de recuperări şi în sfîrşit crearea posibilităţii de aplicare imediată a apărării agresive după pierderea mingii.

Aşa cum spuneam mai înainte, nu s-a renunţat la circulaţia concomitentă a celor cinci jucători ci s-a împărţit echipa în două grupe care acţionează concomitent pe părţile stîngă şi dreaptă a terenului creîndu-se astfel posibilităţi multiple de demarcare simultană spre coş a atacanţilor care în cazul în care nu primesc mingea sar la panou pentru a o recupera sau a o voleibola.

Desigur că fiind vorba de o nouă orientare în elaborarea şi aplicarea circulaţiilor tactice şi experienţa noastră în lumina acestei noi orientări, este mai redusă. De aceea înafara prezentării principiilor şi a modului de interpretare a lor vom da un singur exemplu de o astfel de circulaţie tactică (fig. 11 a, b, c) în care putem urmări:

— combinaţii simultane simple pe ambele părţi ale terenului;

— posibilităţi de acţiune individuală ale atacantului cu nr. 2;

— posibilităţi de a pasa către jucătorii cu numerele 3 şi 5;

— dublarea jucătorului cu nr. 2 de către jucătorul cu nr. 1;

— asigurarea recuperării de către jucătorii cu numerele 2, 3 şi 5;

— asigurarea echilibrului defensiv de către jucătorii cu numerele 1 şi 4;

— revenirea pe vechile poziţii în caz de eşec (fig. 11 b);

— reluarea aceleiaşi circulaţii pe partea opusă (fig. 11 c).

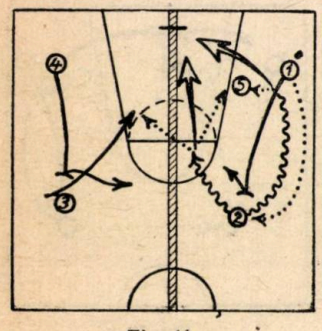


Fig. 11 a

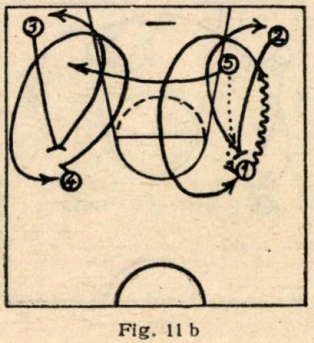


Fig. 11 b

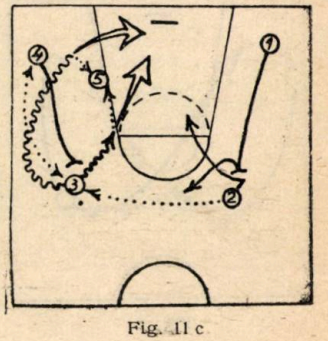


Fig. 11 c

Metodica folosirii și învățării circulațiilor tactice

Nu vom dezbate problema dacă trebuie organizată circulația jucătorilor în atac sau dacă nu ar fi mai bine ca jocul să se desfășoare „liber" și „la inspirație".

Practica precum și experiența marilor echipe și a antrenorilor cu reputație arată în mod convingător necesitatea jocului organizat. Problemele de bază rămîn acelea de a imagina cea mai corespunzătoare circulație tactică și de a găsi cele mai bune metode de instruire a jucătorilor și echipei pentru a o aplica eficace în meci.

In privința alegerii unei circulații tactice cunoscute sau imaginarea unei noi circulații trebuie să arătăm că nu este necesar totdeauna ca antrenorul să fie original. O circulație tactică verificată de practică este în general mai eficace decît una „inovatoare" cu condiția ca să fie bine și oportun aplicată. Totuși antrenorii cu experiență se preocupă permanent de imaginarea de noi circulații tactice în raport de specificul echipei proprii și al apărarii adverse. La alegerea ei însă trebuie să se țină seama ca avantajele să depășească dezavantajele.

Caracteristicile unei bune circulații tactice sînt următoarele:

— să corespundă nivelului de pregătire tehnică și tactică precum și altor particularități ale jucătorilor componenți ai echipei;

— să fie eficace și să aibă aplicativitate în fața a cît mai multor variante ale sistemelor de apărare;

— să nu pretindă jucătorilor mai ales în faza finală executarea de procedee tehnice pretențioase;

— să fie reversibilă (aplicabilă pe ambele părți ale terenului) fără a necesita reașezarea jucătorilor în dispozitivul de atac inițial; chiar dacă faza finală a fost oprită de apărători circulația trebuie să continue pe partea opusă;

— să asigure echilibrul defensiv, recuperarea la panou și dublarea acțiunilor;

— să provoace surpriză și să rețină atenția fiecărui apărător la un singur atacant distrăgîndu-l de la apărarea colectivă;

— să ofere posibilitate de a acționa decisiv (depășire sau aruncare de la semidistanță) în orice fază a ei în cazul în care defecțiunile din apărare oferă acest prilej, stimulînd și nu frînînd inițiativa jucătorilor; fiecare fază a circulației trebuie să prezinte o amenințare a coșului;

— circulația jucătorilor și a mingii să fie orientată către coș și nu către liniile laterale sau de centru;

— circulația jucătorilor să nu provoace aglomerarea cu apărători sau atacanți a spațiului de sub panou și să nu închidă culoarele de pătrundere ci dimpotrivă să depărteze cît mai mult pe apărători de coș;

— să fie legată organic de trecerea din apărare în atac fără a provoca acea fază critică a „așezării în dispozitiv" care favorizează organizarea apărării;

— să ofere posibilitatea de a înscrie puncte tuturor componenților echipei și nu numai unuia sau la doi jucători;

— să fie cît mai simplă și accesibilă jucătorilor și să nu aibă mai mult de două sarcini de realizat menținîndu-i pe cît posibil în sectorul lor de acțiune preferat;

— să prezinte posibilități de completare cu variante simple și accesibile în cazul în care apărătorii acționează eficace;

— să fie atractivă și interesantă pentru jucători și să le cîștige încrederea în eficacitatea ei pentru a o *aplica cu convingere chiar în momentele cele mai critice ale meciului.*

E de la sine înțeles că aceste caracteristici nu pot fi prezente la același nivel într-o circulație tactică dar unele dintre ele cum ar fi accesibilitatea, asigurarea echilibrului defensiv și a recuperării precum și reversibilitatea și posibilitatea de continuare a circulației în caz de nereușită sînt imperios necesare. Vom sublinia în special necesitatea reversibilității deoarece executarea circulației pe o singură parte o transformă în *schemă tactică* foarte ușor de contracarat de către apărători; în același timp se frînează jocul care se șablonizează, se încorsetează personalitatea jucătorilor ajungîndu-se la demoralizarea lor în fazele critice și la pierderea încrederii în eficacitatea ei.

O altă problemă legată tot de alegerea și folosirea circulațiilor tactice este aceea a numărului de circulații pe care trebuie să le cunoască o echipă. Intrebarea care se pune este următoarea: cîte o circulație specială pentru

fiecare variantă a sistemelor de apărare sau o circulaţie de bază cu variante pentru diferitele forme ale apărării. Practica arată că o echipă trebuie să aibă cîte o *circulaţie de bază* pentru fiecare sistem de apărare (zonă sau om la om) şi să aibă pregătite variante simple pentru a preveni surprizele apărării adverse. Trebuie reţinut că o circulaţie bine concepută, corespunzătoare caracteristicilor enumerate mai sus, devine ineficace numai dacă nu este aplicată bine (corect şi oportun) şi în special cînd se ratează aruncările la coş din poziţii favorabile create tocmai datorită circulaţiei.

În ceea ce priveşte durata folosirii ei într-un meci se recomandă a fi folosită atît timp cît corespunde sistemului de apărare cu variantele lui utilizate de adversar. Desigur că *circulaţia tactică va fi precedată de contraatac şi de combinaţii spontane de doi sau trei jucători (atac rapid)* — acţiuni tactice colective care rămîn în continuare specifice atacului modern pînă în momentul în care apărarea adversă s-a organizat. Pentru a se evita pierderea timpului necesar ocupării dispozitivului iniţial se recomandă de asemenea ca trecerea din apărare în atac (inclusiv contraatacul) să fie astfel organizată încît în desfăşurarea ei, jucătorii să circule către locurile lor din dispozitivul de bază în cazul în care contraatacul nu reuşeşte. În cazul în care se renunţă la contraatac mingea trebuie repusă în joc şi trecută din zona de apărare în zona de atac de către cei doi jucători care iniţial asigură echilibrul defensiv.

Înainte de a trece la modul de învăţare a unei circulaţii tactice este necesar să prezentăm şi unele recomandări referitoare la faza de elaborare a circulaţiei respective. În cazul în care circulaţia se preia dintr-un manual sau din cele observate la o echipă care o aplică în mod curent problema este mai simplă. Antrenorul va studia pe o machetă de teren circulaţia jucătorilor şi a mingii stabilind minuţios fazele circulaţiei : ocuparea dispozitivului, circulaţiile individuale ale jucătorilor şi combinaţiile tactice pe care aceştia le efectuează, circulaţia mingii pe faze (pase) şi modul de racordare (coordonare) a circulaţiei jucătorilor cu circulaţia mingii. Se va acorda o mare atenţie posibilităţilor de reacţie ale apărătorilor în fiecare fază, stabilindu-se indicaţiile sau sarcinile fiecărui jucător în funcţie de ipotezele de acţiune ale apărătorilor. După elaborarea aceasta teoretică antrenorul va transcrie în caietul de antrenament întreaga circulaţie descompusă pe faze. Fiecare din aceste faze vor conţine atît circulaţia de minge cît şi aceea de jucători. Este bine de asemenea să se noteze şi diferitele indicaţii şi sarcini tactice care trebuie transmise jucătorilor angrenaţi în faza respectivă. Odată terminată această muncă antrenorul va trece la instruirea jucătorilor în cadrul lecţiei de antrenament, instruire asupra căreia ne vom referi mai tîrziu.

În cazul în care antrenorul imaginează singur o circulaţie sau preia o circulaţie cunoscută şi o adaptează aducîndu-i modificări, problema elaborării este mai complicată. În general antrenorii se inspiră din experienţa altor antrenori şi echipe fie prin lectura lucrărilor de specialitate fie prin observaţie. O altă sursă de inspiraţie o constituie şi observarea modului în care jucătorii fruntaşi rezolvă creator diferite faze de joc apărute spontan în meci. În general trebuie reţinute combinaţiile din faza finală (de aruncare la coş) în care o apărare corectă este totuşi depăşită.

După înregistrarea acestor combinaţii antrenorul va căuta să-i creeze un cadru organizat, s-o transforme într-o circulaţie tactică ţinînd seama de caracteristicile unei bune circulaţii menţionate în cuprinsul articolului de faţă. Acest cadru organizat se elaborează cu ajutorul unor schiţe sau machete de teren. Această muncă se începe aşa cum am arătat de la faza finală căreia înafară de realizarea demarcării unui atacant în apropierea coşului şi angajarea acestuia de către un coechipier antrenorul trebuie să-i adauge soluţii privind : recuperarea la panou, dublarea celui care încearcă aruncarea pentru cazurile în care va fi oprit de apărători şi asigurarea echilibrului defensiv.

Acestei faze finale antrenorul îi va imagina în continuare 2—3 faze care succesiv să pregătească ajungerea în faza finală astfel încît să ajungă la dispozitivul (aşezarea) iniţial. Pentru fiecare fază va controla măsura în care ea corespunde cerinţelor unei bune circulaţii tactice aducîndu-i modificările necesare. Trebuie avut în vedere ca

aceste faze pregătitoare să corespundă unor realități de pe teren mai ales în ceea ce privește acțiunile de răspuns ale apărătorilor. În general antrenorul va ușura acțiunile apărătorilor în acest studiu creîndu-le situații favorabile. Dacă soluțiile date prin combinațiile succesive (faze) executate de atacanți fac față și depășesc apărarea înseamnă că circulația tactică imaginată corespunde 50%, adică se află în faza de *schemă tactică*. În continuare antrenorul va imagina faza care să conțină circulația de minge și de jucători în cazul în care fragmentul final nu s-a terminat cu o aruncare la coș ci cu întoarcerea (pasarea) mingii și este deci necesară reluarea circulației. Această fază este cel mai greu de elaborat deoarece ea trebuie să conducă jucătorii în dispozitivul inițial pe drumul cel mai scurt și *normal* de urmat de fiecare dintre ei, iar mingea trebuie să continue să circule astfel încît atacul să se desfășoare pe partea opusă, circulația devenind astfel *reversibilă*. Această reversibilitate trebuie să se realizeze fără ca posturile din dispozitivul inițial să se schimbe sau cel mult unul singur (de obicei pivotul sau un jucător de pe colț se deplasează în același post pe partea opusă). Odată terminată această operație se va trece la transcrierea pe faze sau fragmente a întregii circulații așa cum am arătat mai sus.

În continuare se va trece la studiul practic al circulației elaborate sau adoptate. Acest studiu sau verificare practică se va desfășura după cum urmează. La antrenament se vor lua cinci dintre jucătorii cei mai bine pregătiți din punct de vedere tactic și vor fi instruiți separat în timp ce ceilalți jucători exersează diferite procedee tehnico-tactice. Jucătorilor care urmează a aplica circulația tactică nouă li se va explica folosindu-se o machetă sau o schiță de teren conținutul circulației în prima fază, aceea de schemă tactică. Dacă circulația nu este prea grea se va adăuga și fragmentul de circulație care conține deplasările jucătorilor și întoarcerea mingii pentru a se reajunge în dispozitivul inițial. Se trece apoi la coș și se învață fragment cu fragment circulația executată din mers și fără adversar. După ce s-a însușit mulțumitor se trece la executarea ei din alergare moderată. Fiecare repetare se va termina alternativ cu aruncare la coș și cu întoarcerea mingii și reluarea dispozitivului inițial. Se introduc apoi apărători dintre ceilalți jucători. Apărătorilor li se dă consemnul să apere normal și să nu se preocupe de ajutorarea coechipierilor. Se repetă circulația de un număr oarecare de ori corectîndu-se individual atacanții care greșesc fără ca aceste indicații să fie ascultate și de apărători. Dacă apar necesare mici adăugiri, simplificări sau schimbări neprevăzute inițial ele se vor face pe loc. Se recomandă a se asculta și sugestiile sau impresiile jucătorilor (atacanți în special) care de multe ori sînt foarte utile. Cînd execuția reușește sub formă de schemă se va da libertate apărătorilor să se ajute între ei și să efectueze combinații (alunecări, schimbări de adversar etc.). Se va verifica măsura în care circulația a prevăzut soluții și pentru aceste eventualități și eficacitatea lor. De asemenea se va trece la reluarea fără întrerupere a circulației prin întoarcerea mingii și reocuparea dispozitivului inițial. Dacă circulația imaginată rezistă și la acest examen înseamnă că este bună și poate fi inclusă în programul de antrenament. În cazul în care nu corespunde, antrenorul va nota defecțiunile precum și soluțiile propuse de jucători și va relua studiul teoretic după care urmează verificarea în modul arătat. Cînd antrenorul a ajuns la concluzia că este necesar ca circulația să fie învățată de echipă o va include în programul de antrenament ținînd seamă de următoarele indicații:

— O circulație tactică nu se învață în mai puțin de 20 de lecții, în care numai circulația se exersează minimum o oră. În consecință noile circulații vor fi incluse în planul de pregătire la începutul perioadei pregătitoare sau chiar în perioada de tranziție (dacă echipa are planificată o astfel de perioadă).

— Pentru ca circulația să aibă succesul scontat este necesar ca jucătorii să cunoască în prealabil foarte bine procedeele tehnice necesare precum și combinațiile de doi și trei jucători incluse în circulație. Pentru aceasta, chiar înainte de a se trece la învățarea circulației, antrenorul va imagina exerciții tehnico-tactice executate în doi și trei jucători — cu și fără adversari — care

să conste din fragmente corespunzătoare fazelor circulaţiei. În consecinţă antrenamentul la coş, de pase, dribling etc., trebuie să fie alcătuit din exerciţii care să pregătească şi această circulaţie. Antrenarea specială a aruncării la coş din acţiune va consta dintr-un exerciţiu similar fazei finale a circulaţiei.

— După ce se trece la învăţarea circulaţiei colective trecîndu-se prin etapele cunoscute — fără adversar, din mers apoi din alergare moderată, ritm normal de execuţie, cu adversar pasiv, semiactiv şi agresiv — se va pune accent nu pe faza finală ci pe reluarea circulaţiei în caz de renunţare la această fază şi continuarea ei pe partea opusă; aceasta deoarece s-a dovedit că veriga cea mai slabă a unei circulaţii o constituie totdeauna trecerea atacului organizat de pe o parte pe cealaltă. Neinsistîndu-se asupra acestei faze echipa se va deprinde să execute o schemă tactică, schemă care are lacunele menţionate anterior.

— Pentru a evita şablonismul şi a stimula activitatea creatoare a atacanţilor care aplică circulaţia tactică nouă se vor da consemne apărătorilor să comită greşeli de apărare care în mod normal trebuie să determine pe atacanţi să întrerupă circulaţia şi să acţioneze decisiv spre coş în funcţie de fază folosind alte combinaţii sau acţiuni individuale.

— După ce antrenorul s-a convins că circulaţia a fost însuşită se va trece de la jocul la un panou la jocul la două panouri legîndu-se circulaţia de trecere din apărare în atac şi de contraatac. Se va începe cu trecerea lentă din apărare în atac, va urma trecerea rapidă şi apoi contraatacul.

— Tot în timpul instruirii se va avea în vedere ca jucătorii să fie rulaţi succesiv în cadrul formaţiei pentru a se evita situaţia de a nu şti să se acţioneze decît într-o anumită formaţie.

— Pe măsură ce circulaţia se însuşeşte se va scurta durata aplicării ei în lecţie şi se va pune accent pe ceilalţi factori ai antrenamentului. Reamintim indicaţia că este preferabil ca învăţarea şi perfecţionarea circulaţiei să fie incluse într-un număr mare de lecţii (20—30) scăzîndu-se treptat durata execuţiei ei chiar pînă la 10—15 minute decît să se afecteze acestei pregătiri durata întreagă a 6—7 lecţii de antrenament. Uneori este bine ca alergarea din conţinutul încălzirii să se execute imitîndu-se deplasarea jucătorilor specifică circulaţiei tactice învăţate.

— În timpul jocurilor de antrenament şi de verificare antrenorul va consemna unele acţiuni şi combinaţii noi folosite de jucătorii care aplică în mod creator circulaţia tactică învăţată şi care pot constitui variante noi la circulaţia de bază. Aceste variante noi pot fi folosite în cazurile diferitelor forme de aplicare ale apărării (cazurile apărărilor aglomerate sau agresive) sau pentru anul sportiv următor cînd adversarii vor căuta şi găsi soluţii pentru contracararea ei.

Reamintim antrenorilor că uneori o circulaţie tactică nu va da rezultate în meciuri decît după un an de folosire a ei în care timp se vor înregistra şi insuccese. În acest caz dacă circulaţia a fost bine concepută se vor căuta cauzele insuccesele în aplicarea ei, în încrederea pe care jucătorii o au sau nu în eficacitatea ei şi natural în planul de antrenament care probabil a avut greşeli, neglijîndu-se în special tehnica şi apărarea. Uneori este necesar a se revizui şi simplifica circulaţia fără ca structura ei să se schimbe. În orice caz practica arată că unele echipe au folosit cu succes ani de-a rîndul aceeaşi circulaţie înregistrînd numai succese. Aceasta confirmă teza că o circulaţie bine concepută şi însuşită dă totdeauna rezultate dacă este aplicată corect, oportun şi cu perseverenţă.

Ca încheiere ţinem să amintim că articolul de faţă a tratat numai parţial problemele enunţate. Am încercat, în partea a doua a articolului, în special să prezint antrenorilor noştri unele aspecte noi privitoare la orientarea actuală a jocului de baschet şi a atacului organizat împotriva apărării om la om precum şi la metodica învăţării tacticii colective în atac.

Despre unele particularități ale tacticii hocheiștilor canadieni *)

V. EGOROV
antrenor emerit al U.R.S.S.

Printre cele mai puternice echipe de hochei pe gheață din lume, pe lîngă cea a Uniunii Sovietice se numără și reprezentativa Canadei.

In întîlnirile disputate între aceste două reprezentative, hocheiștii sovietici s-au dovedit superiori în ceea ce privește puterea de luptă și în unele capitole ale tehnicii și tacticii hocheiului. Și cum fiecare întrecere sportivă este un bun prilej de învățăminte, antrenorii sovietici au urmărit cu atenție jocurile echipei canadiene la care au remarcat cîteva elemente pozitive caracteristice folositoare tuturor echipelor de hochei și pe care antrenorul emerit al U.R.S.S. V. Egorov, le-a prezentat într-un articol în revista Sportivnîie Igrî a cărui traducere o publicăm mai jos.

Începînd din anul 1954, maeștrii hocheiului cu puc din Uniunea Sovietică s-au întîlnit în repetate rînduri cu cele mai puternice echipe amatoare din Canada, inclusiv cîștigătoarele Cupei Allan. În calitate de antrenor al echipei selecționate a U.R.S.S. aș vrea să împărtășesc numeroasele mele observații asupra jocului hocheiștilor canadieni, să vorbesc despre unele particularități ale stilului de joc al acestor maeștri de renume.

Înaintașii intră în zona adversarului

In acțiunile de atac ale canadienilor există o trăsătură caracteristică: jucătorul care primește pucul în momentul în care iese din zona de apărare sau la mijlocul zonei are întotdeauna o viteză foarte mare. Viteza îmbinată cu tehnica excepțională în manevrarea crosei permite jucătorilor canadieni să treacă individual linia care marchează zona de atac. Jucătorul care pasează pucul îl trimite de obicei printr-o puternică pasă în adîncime, drept în crosa partenerului său.

Se știe în general că înaintașilor le este greu să se mențină în posesia pucului, dacă căile de acces în zona de atac sînt apărate de către 4 sau 5 jucători adverși. In aceste cazuri jucătorii canadieni intră în zonă printr-un alt procedeu. Trecînd de linia roșie care împarte terenul de hochei în două jumătăți, canadianul trimite cu mare putere pucul în unghiul cel mai apropiat al terenului. Inscriindu-se pe sectorul

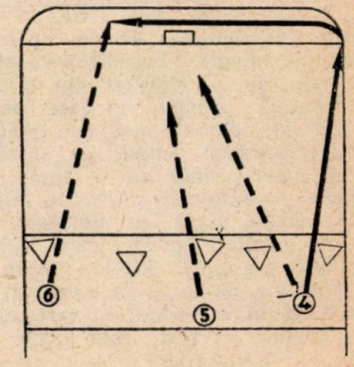


Fig. 1

Legendă

drumul pucului
„ jucătorului
„ jucătorului cu pucul

din unghiul terenului, pucul ricoșează dincolo de linia porții, în unghiul opus (fig. 1), spre care se îndreaptă în mare viteză unul din canadieni. Scopul

*) Traducere din revista sovietică „Sportivnîie igrî", nr. 10/1958.

lui este de a intra în posesia pucului. Din acest moment toate eforturile se îndreaptă spre aducerea pucului în faţa porţii pe drumul cel mai scurt. Aceasta se realizează prin folosirea paselor şi a driblingului. Apoi urmează un violent bombardament la poartă (deseori chiar fără o pregătire specială), o luptă furibundă pentru reluarea pucului ricoşat şi o mare presiune asupra porţii,

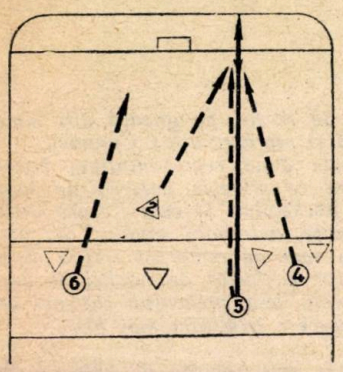


Fig. 2

la care participă toţi cei trei înaintaşi, iar uneori chiar şi unul din fundaşi.

Folosind acest procedeu tactic, canadienii au izbutit să marcheze şase puncte numai în primele 20 minute ale meciului cu echipa Suediei, campioana mondială pe anul 1957.

Uneori, la trimiterea pucului în zona de atac, canadienii îl expediază cu atîta forţă, încît pucul, ricoşînd din mantinela frontală ajunge în faţa porţii (fig. 2). De obicei, spre puc ajunge unul din fundaşii echipei în apărare, însă în acelaşi timp au şi ajuns doi canadieni — extremul şi centrul. Unul din ei începe lupta cu fundaşul, în timp ce celălalt preia pucul. După aceea toţi cei cinci jucători încep o mare presiune de forţă, la care nu renunţă decît în momentul în care asaltarea porţii a fost încununată de succes.

Cînd înaintaşii canadieni intră în flanc în zona de atac uită de unghiurile terenului şi se îndreaptă fulgerător spre poartă. Şutînd fără nici un pic de întîrziere, ei îşi continuă înaintarea apropiindu-se de poartă. In faţa porţii ei joacă excepţional de dur, uneori chiar brutal, cu împingeri. Aceste acţiuni energice, de mare agresivitate, exercită o puternică influenţă psihologică asupra adversarilor, le macină forţele, dezorganizează apărarea, le slăbesc voinţa de rezistenţă şi îi obligă să comită greşeli grave.

Aşa au jucat canadienii la Oslo cu echipa S.U.A. In primele 40 minute canadienii au marcat şase puncte. Cinci dintre acestea au fost marcate de la 2—3 metri de poartă, două fiind opera fundaşilor.

Cum se apără

Dacă înaintaşii canadieni pierd pucul în zona de apărare a adversarului, ei nu se retrag imediat, ci încep fără întîrziere o dîrză luptă de forţă, căutînd să reintre în posesia pucului. Marcîndu-i strict pe toţi jucătorii adverşi, canadienii caută să intercepteze pucul în momentul în care adversarul (de obicei fundaş) pasează în adîncime înaintaşului care se găseşte în apropierea liniei albastre a zonei sale (fig. 3).

Se întîmplă, desigur, ca încercarea de interceptare a pucului în profunzimea zonei adverse să nu reuşească. In acest caz ambii fundaşi canadieni acumulează viteză şi se retrag în linişte, fără pripeală spre poarta lor. Începînd retragerea, ei se întorc cu faţa spre poarta lor, pentru a acumula mai repede vi-

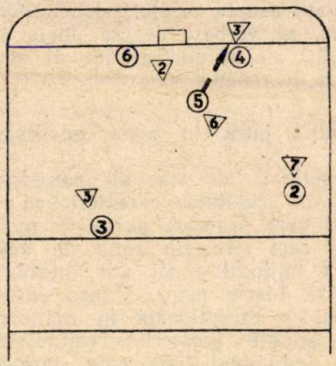


Fig. 3

teză. In apropierea liniei roşii ei se întorc cu spatele spre poarta proprie şi, continuînd retragerea, urmăresc cu atenţie acţiunile adversarilor. In acest moment ei se mişcă paralel, aproximativ la 6—8 metri unul de celălalt. Înaintaşii revin de asemenea cu mare viteză în zona de apărare, căutînd să

se angajeze în lupta cu adversarii pentru puc, cît mai departe de poarta lor. Dacă nici acest lucru nu a reușit iar adversarul, trecînd granița liniei albastre a intrat în zona porții, înaintașii canadieni se îndreaptă spre profunzimea zonei. Unul sau doi din ei împreună cu fundașii participă la o energică luptă de forță. Înaintașii canadieni nu consideră necesar să-i marcheze pe fundașii adverși care caută „să închidă" zona, ci întăresc flancul în care se desfășoară lupta directă pentru puc.

Totuși, de îndată ce lupta pentru puc pe unul din flancuri capătă un caracter mai prelungit, unul din înaintașii liberi părăsește zona porții și se apropie de linia albastră, între fundașii adverși, cu intenția de a intercepta pucul trimis — eventual — unuia din fundași.

De îndată ce unul din canadieni intercepteză pucul, el și partenerii lui trec la contraatac. Pucul este trimis cu precizie în crosa coechipierului care înaintează cu cea mai mare viteză. Cel care a primit pucul este susținut de unul sau doi jucători (de obicei un înaintaș și un fundaș). Se întîmplă însă ca un contraatac să fie condus de unul din fundași; în acest caz el este susținut de doi înaintași. Această într-ajutorare a jucătorilor canadieni este edificatoare. Ea demonstrează foarte bine că orice jucător canadian stăpînește la perfecție atît arta atacului, cît și arta apărării.

Cum joacă fundașii

În momentul în care zona adversă este închisă, iar înaintașii canadieni, asaltînd poarta, rețin ferm pucul, coechipierii lor fundașii, plasîndu-se larg în zonă, susțin foarte activ acțiunile de atac. Deplasîndu-se în zonă, fundașii primesc pucul și îl joacă între ei, folosind fente în lupta directă cu adversarii. Toate acestea se fac cu mare artă, cu multă ușurință, în orice loc al terenului. Ca și înaintașii fundașii trag la poartă foarte puternic și variat. Șuturile la poartă se execută fulgerător, cu multă ușurință și cu o tehnică înaltă.

Văzînd că înaintașii au pierdut controlul asupra pucului și nu au posibilitatea reală de a impune adversarului un duel pentru puc, ambii fundași deschid imediat zona. Ei se retrag, pregătindu-se să intre în duel cu adversarii fără ajutorul înaintașilor (fig. nr. 4). În acest timp fundașii acționează cu multă vigilență, foarte calculat, mascîndu-și intențiile reale prin manevre iscusite.

Fundașii canadieni sînt sportivi foarte viguroși, adevărați maeștri ai luptei în forță. Deseori ei îi scapă intenționat pe înaintașii adverși spre marginea terenului, pentru ca apoi, apropiindu-se de ei și alegînd momentul necesar, să-i oprească cu corpul și să-i deposedeze de puc. Fundașii folosesc orice posibilitate pentru a-și presa adversarul de mantinelă, năpustindu-se asupra lui cu întreaga masă a corpului pentru a intra în posesia pucului.

Bineînțeles că fundașii canadieni nu reușesc întotdeauna să folosească cu

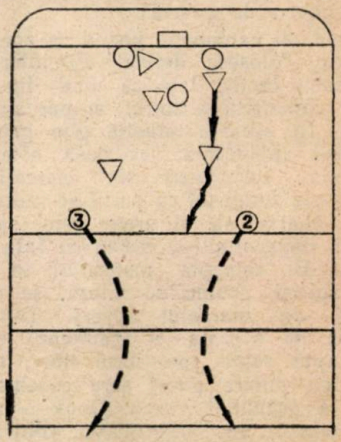


Fig. 4

succes atacul cu corpul în zona lor. În caz de insucces, ei aleg cu multă abilitate o poziție adecvată în dreptul porții proprii, barînd accesul prin centru și oprind pucul zburător cu corpul. Dacă pucul alunecă pe gheață, fundașii îl prind cu multă abilitate cu mîna, desfăcînd mănușa și îngenunchind pe gheață. Interceptînd pucul, canadienii depun toate eforturile pentru a nu-l pierde și pentru a-l pasa înaintașului în vederea contraatacului. Deseori fundașul care a intrat în posesia pucului manifestă inițiativă individuală și organizează el însuși atacul, pătrunzînd în zona de mijloc și atacînd poarta adversă.

Prinderea pucului este un procedeu în care fundaşii canadieni sînt adevăraţi virtuoşi. Este evident că această deprindere se formează încă în cadrul echipelor de copii şi juniori.

Stăpînind la perfecţie procedeul prinderii pucului, fundaşii prind (fără participarea portarului) aproximativ 6—8 pucuri din fiecare 10 şuturi trase la poartă. Aceasta reduce fără îndoială eficacitatea acţiunilor atacanţilor adverşi. Aşa s-a întîmplat de pildă la campionatul mondial de la Oslo (1958), în jocul dintre canadieni şi sovietici. In prima parte a jocului au fost eliminaţi după primele minute doi jucători canadieni, însă cei trei jucători de cîmp rămaşi pe gheaţă au acţionat în aşa fel în apărare, încît pucurile şutate de jucătorii sovietici nu au atins niciodată portarul. In toate cazurile pucul a fost reţinut de cei trei apărători la 5—8 metri de poartă.

Fundaşii canadieni, jucînd în zona lor proprie, folosesc deseori un interesant procedeu tactic. Iată că unul din fundaşii canadieni a intrat în posesia pucului. In această situaţie este greu să înceapă înaintarea, iar pasa este imposibilă: coechipierii sînt marcaţi. In acest caz fundaşul cu pucul se îndreaptă spre poarta sa şi trece prin spatele porţii, menţinîndu-se mereu cu faţa spre teren. El aşteaptă momentul în care coechipierii, acumulînd viteză, se eliberează de marcajul advers. Dîndu-şi seama de aceasta, el înaintează şi se îndreaptă rapid spre locul liber, trimiţînd cu putere pucul spre coechipierul care a acumulat viteză. După o astfel de viteză se iniţiază un contraatac tăios. Deseori în acest contraatac înaintaşii lasă în urmă cîţiva jucători adverşi.

Chiar şi în momentele cele mai încordate, cînd intervine pericolul pătrunderii adversarului spre poartă, fundaşii canadieni sînt stăpîni pe ei, manifestă mult sînge rece şi calculează totul cu precizie. Ei luptă cu curaj în situaţiile cele mai complicate şi mai grele, fără să se piardă vreodată.

Arsenalul tactic de care dispun fundaşii canadieni este atît de perfect şi de ameninţător, încît în toate jocurile campionatului mondial din 1958 nici un înaintaş al echipelor care a jucat contra lor nu a izbutit să pătrundă prin centru între cele două schimburi de fundaşi. In afară de aceasta canadienii au calităţi atletice excepţionale: o forţă fizică deosebită, rezistenţă şi o statură înaltă.

★

Tactica echipei canadiene se bazează pe instruirea tehnică superioară a jucătorilor. Ei patinează cu mare virtuozitate.

Hocheiştii canadieni demonstrează o înaltă măiestrie în conducerea pucului. Jucători ca Burns şi Hesseling ştiu să reţină pucul un minut sau chiar mai mult atunci cînd joacă împotriva unui adversar cu superioritate numerică. Aceşti jucători pot fi numiţi pe bună dreptate stăpîni desăvîrşiţi ai pucului. Ei conduc pucul cu o măjestrie fără pereche. In cursul campionatului de la Oslo, echipa canadiană „Witby Dunlops" a jucat dese ori cu efectivul incomplect (a avut în total 70 de minute penalizare). In această perioadă grea pentru echipă Burns şi Hesseling au ţinut foarte mult pucul şi au atacat chiar poarta adversă, obţinînd rezultate bune. Aceşti jucători de înaltă clasă au fost incluşi în joc ori de cîte ori adversarii aveau superioritate numerică.

Hocheiştii canadieni mai au o trăsătură caracteristică. Tactica lor de joc nu ar fi atît de eficace, dacă jucătorii nu ar acţiona, atît în atac cît şi în apărare, cu curaj şi cu un spirit de abnegaţie demn de laudă. Ei joacă fără frică şi cu multă hotărîre, participă cu multă plăcere la un joc de înaltă tensiune şi luptă cu dîrzenie chiar în situaţiile cele mai grele.

Noi, hocheiştii şi antrenorii sovietici, vom proceda foarte just dacă vom învăţa de la cele mai bune echipe străine tot ce au ele mai bun. De exemplu, trebuie să învăţăm şi de la canadieni, aceşti minunaţi maeştri ai hocheiului. Desigur că însuşirea experienţei celor mai buni reprezentanţi ai hocheiului străin trebuie să fie creatoare, profund gîndită. Noi trebuie să analizăm nu numai părţile pozitive ci şi pe cele negative în jocul echipelor străine, însuşindu-ne numai ce este cu adevărat util şi poate ridica clasa de joc a echipelor sovietice.

Combinații tactice în atac pentru derutarea apărării adverse în jocul de volei

Prof. NICOLAE TARCHILA
asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

În volei, pentru a pune în dificultate apărarea adversă, trebuie să se creeze faze de joc care să poată surprinde adversarul în orice moment. Pentru realizarea acestei surprinderi se folosesc combinațiile tactice de atac efectuate prin :

a) diferite procedee de pasare a mingii ;

b) schimbul de locuri al jucătorilor din linia I ;

c) intrarea unui jucător din linia a II-a în prima linie ;

d) alternarea sub toate aspectele a loviturii de atac.

Desigur că pentru reușita acestora, antrenorului îi revine sarcina de a pregăti cu minuțiozitate toate combinațiile tactice de atac, combinații care necesită gîndire tactică și o foarte bună pregătire tehnică din partea jucătorilor. Paralel cu aceasta, antrenorul trebuie să îmbine judicios toți factorii antrenamentului, pentru că numai în felul acesta se poate asigura o mai mare eficacitate a atacului.

a) Diferite procedee de pasare a mingii

Este știut că primul și cel mai important element tehnic de bază în jocul de volei este primirea și pasarea mingii. Se poate afirma cu certitudine că prin executarea pasei se pot crea multe faze care să surprindă adversarul, însă numai în momentul în care a fost însușită corect execuția ei.

Vom da în continuare cîteva exemple de asemenea faze care în parte sînt cunoscute, dar pe care antrenorii noștri nu le folosesc totdeauna cu destulă pricepere :

Mingea este primită de jucătorul din zona 6, care o pasează coechipierului din zona 3. Jucătorul din zona 3 se întoarce cu fața în spre jucătorul din zona 2 și pasează peste cap jucătorului din zona 4, care efectuează lovitura de atac (fig. 1). Surpriza constă în aceea că apărarea adversă urmărind jucătorul

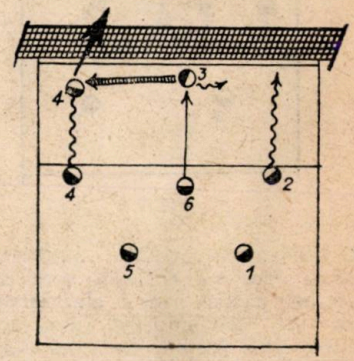


Fig. 1

Legendă

prima pasă
a doua pasă
lovitura de atac
deplasarea jucătorilor

din zona 3 se pregătește pentru atacul din zona 2, dar care în realitate se efectuează în zona 4.

Aceeași combinație tactică poate să fie surprinzătoare pentru adversar, dacă se execută invers.

După cîteva exerciții, se recomandă jucătorului din zona 3 — pentru a surprinde permanent adversarul — să alterneze pasa peste cap cu pasa înainte, ținînd seama totdeauna de situațiile speciale solicitate de evoluția jocului.

b) **Schimbul de locuri al jucătorilor din linia I**

De asemenea, tot prin alternarea pasei peste cap cu pasa înainte se poate realiza următoarea surpriză: mingea este pasată de jucătorul din zona 6 coechipierului din zona 2, care se deplasează în spre zona 3, în timp ce jucătorul din zona 3 îi ia locul în zona 2, unde, primind cea de-a doua pasă, efectuează lovitura de atac (fig. 2).

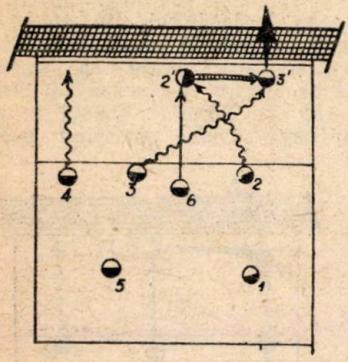


Fig. 2

O variantă a acesteia: jucătorul din zona 2 care s-a deplasat spre zona 3 poate să paseze pentru efectuarea atacului fie coechipierului din zona 4 printr-o pasă înainte, fie celui din zona 3 printr-o pasă peste cap. Dacă jucătorul din zona 3 este stîngaci, pentru aceeaşi combinaţie tactică se recomandă ca prima pasă să fie trimisă jucătorului

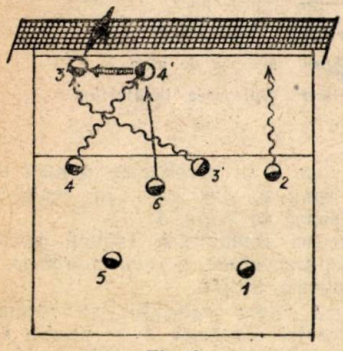


Fig. 3

din zona 4, care îşi schimbă locul cu cel din zona 3 şi pasează fie coechipierului din zona 3 printr-o pasă peste cap, fie celui din zona 2 printr-o pasă înainte (fig. 3).

In ultimele două situaţii descrise, apărarea adversă este derutată de schimbul de locuri şi surprinsă de alternarea celor două procedee de pasare: pasa peste cap şi pasa înainte.

c) **Intrarea unui jucător din linia a II-a în linia I**

Combinaţiile tactice în atac sînt şi mai eficace atunci cînd se efectuează prin intrarea unui jucător din linia a II-a în linia I. Acestea permit realizarea unui număr mai mare de combinaţii tactice şi de surprize adversarilor. Un exemplu de acest gen se poate urmări în fig. 4.

Jucătorul din zona 1 efectuează intrarea din linia a II-a în linia I

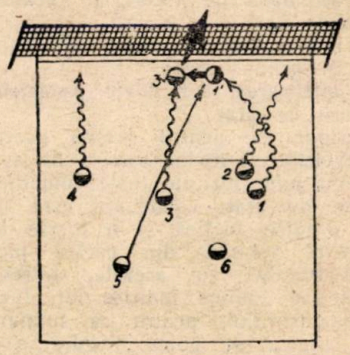


Fig. 4

între zona 2 şi 3, primind pasa din zona 5. Pentru efectuarea atacului jucătorul din zona 1 pasează fie coechipierului din zona 4 printr-o pasă înainte, fie celui din zona 2 printr-o pasă peste cap, fie celui din zona 3 printr-o pasă înainte (cu traiectorie joasă) care efectuează atacul.

De remarcat că la efectuarea acestui gen de combinaţii toţi atacanţii pornesc spre plasă pentru a deruta în şi mai mare măsură apărarea adversă.

La combinaţiile tactice existente se mai adaugă şi diferitele schimburi între jucători; fazele create vor asigura în foarte mare măsură eficacitatea tuturor surprizelor.

Apărarea adversă mai poate fi derutată şi prin combinaţii tactice în atac

bazate pe: atacul din prima pasă (pasă directă); simularea loviturii de atac la pasa directă și pasarea mingii din săritură.

Dăm mai jos exemple de astfel de combinații:

Jucătorul din zona 6 pasează direct coechipierilor din zona 4 care efectuează atacul. Surpriza constă în executarea atacului din prima pasă iar existența blocajului, care de cele mai multe ori se execută individual, nu reușește decît foarte rar să oprească atacul. Pasa directă se poate executa și în zona 3, dar mai ales în zona 2 dacă jucătorul este și stîngaci (fig. 5).

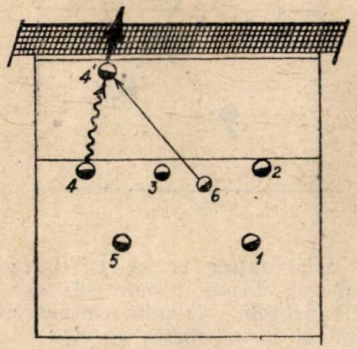


Fig. 5

Alternarea judicioasă a paselor directe poate să surprindă apărarea adversă care în multe situații de joc este nepregătită.

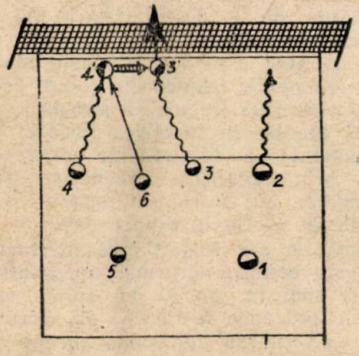


Fig. 6

Combinațiile cu pasă directă, simularea loviturii de atac și pasă din săritură pot fi efectuate astfel:

a) Jucătorul din zona 6 pasează direct coechipierului din zona 4, care simulează lovitura de atac și pasează din săritură, înainte, fie coechipierului din zona 3 (mai ales dacă acesta este stîngaci), fie celui din zona 2 (fig. 6). În schița noastră atacul este efectuat de jucătorul din zona 3. Este bine de știut faptul că jucătorul din zona 4 se întoarce cu fața la coechipierul lui, cînd pasează din săritură.

b) Jucătorul din zona 6 pasează direct coechipierului din zona 3, care simulează lovitura de atac și pasează din

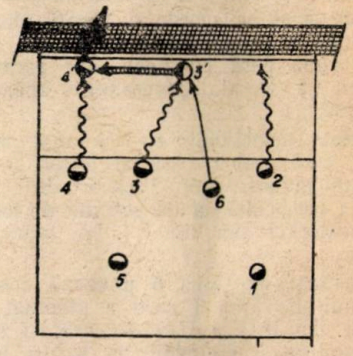


Fig. 7

săritură peste cap coechipierului din zona 4 sau înainte celui din zona 2 (fig. 7). În schița de față atacul este efectuat de jucătorul din zona 4.

c) Jucătorul din zona 6 pasează direct coechipierului din zona 2, care simulează lovitura de atac și pasează din săritură lateral fie coechipierului din zona 3, fie celui din zona 4. Precizez că jucătorul din zona 2 este orientat cu linia umerilor paralelă cu plasa, iar pasele din săritură lateral se trimit în general la coechipierul cel

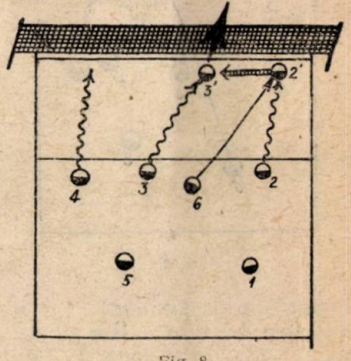


Fig. 8

mai apropiat (fig. 8). In schiţa noastră, atacul este efectuat de jucătorul din zona 3.

In ultimele trei situaţii descrise, surpriza constă în aceea că la pasa directă, cînd trăgătorul este foarte bun, echipa adversă execută blocaj colectiv. Jucătorul respectiv după ce simulează lovitura de atac pasează din săritură unuia din coechipierii lui care are posibilitatea să efectueze atacul fără blocaj sau cel mult cu blocaj individual.

Trebuie să se acorde o atenţie deosebită asupra alternării loviturii de atac din prima pasă cu pasa din săritură, pentru a deruta permanent apărarea adversă.

Aceste combinaţii au şi mai mare efect, cînd pentru executarea lor se foloseşte intrarea unui jucător din linia a II-a combinată cu un schimb de locuri a jucătorilor din linia I în felul următor:

Jucătorul din zona 5 pasează coechipierului din zona 1 care a efectuat intrarea din linia a II-a. In acelaşi timp se produce şi schimbul de locuri între jucătorii din zonele 2 şi 3. Se deplasează întîi jucătorul din zona 2 (fig. 9).

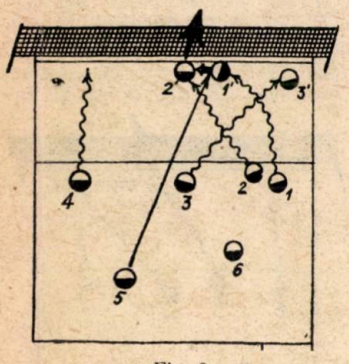


Fig. 9

In această situaţie jucătorul care a efectuat intrarea din linia a II-a poate pasa fie înainte scurt spre zona 3, fie peste cap spre zona 2, fie înainte lung jucătorului din zona 4. In schiţa noastră atacul este efectuat de jucătorul deplasat din zona 2 în zona 3.

Dacă jucătorul din zona 3 este stîngaci, atunci se recomandă ca intrarea din linia a II-a să o facă jucătorul din zona 5, iar schimbul de locuri să se efectueze între jucătorii din zonele 4 şi 3, aşa cum se observă în fig. 10.

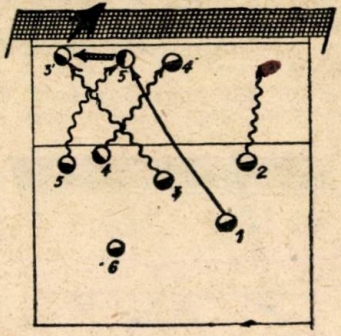


Fig. 10

In combinaţiile tactice cu intrare şi schimb de locuri trebuie să existe o atenţie deosebită la primirea serviciului, precum şi la alternarea paselor înainte, scurte, lungi şi peste cap executate de pe loc sau din săritură. Schimbul de locuri între jucători trebuie să se efectueze foarte rapid.

d) Alternarea sub toate aspectele a loviturii de atac

Alternarea diferitelor procedee ale loviturii de atac este capitolul cel mai important al tacticii în atac al unei echipe de volei.

Inainte de a descrie fazele de atac surpriză vreau să precizez că lovitura de atac este unul din cele mai dificile elemente tehnice din jocul de volei. Antrenorul trebuie să acorde o deosebită atenţie în învăţarea fiecărei părţi componente a loviturii de atac după care, prin exerciţiile sistematice, să le asambleze cît mai atent pentru ca deprinderea să fie însuşită corect.

După ce s-a însuşit bine lovitura de atac în condiţii cît mai apropiate de joc şi apoi în joc, se pot aplica următoarele procedee de execuţie ale acesteia:

a) alternarea direcţiei: drept (culoar); întors; pe diagonală (scurtă, lungă);

b) alternarea intensităţii: în forţă (puternic); cu intensitate mică (uşor);

c) alternarea procedeelor tehnice prin simularea unuia şi execuţia altuia: procedeu drept; procedeu întors; procedeu prin rotarea braţului.

La acestea se mai adaugă:

— simularea loviturii de atac cu brațul stîng și executarea ei cu brațul drept și invers ;

— simularea unei lovituri de atac puternice și diftarea mingii în ultimul moment, fie în blocaj, fie pe lîngă blocaj ;

— simularea unei lovituri de atac puternice și în ultimul moment lovirea ușoară a mingii din articulația pumnului (lobată) și trimiterea ei în zonele vulnerabile din linia a II-a. Desigur că zonele vulnerabile sînt în funcție de sistemul defensiv aplicat de echipa adversă.

In concluzie, toate aceste combinații tactice care au drept scop derutarea apărării adverse trebuie să se bazeze pe un anumit grad de tehnicitate din partea tuturor jucătorilor. Pentru aceasta se recomandă ca respectivele procedee tehnice să se repete cît mai mult și în condiții cît mai diferite, iar apoi, asamblate în cadrul combinațiilor tactice respective, să se repete în condiții cît mai apropiate de joc și chiar în condiții de joc. La început se pot folosi în jocurile tematice, apoi în cele amicale, în cele de verificare și numai după aceasta în jocurile de campionat.

Pentru realizarea oricărei surprize trebuie să se țină seama totdeauna de pasa care trebuie să creeze faza respectivă și de coechipierul care trebuie să fructifice atacul, avînd permanent în vedere blocajul și sistemul defensiv advers.

Fără îndoială că antrenorul trebuie să pregătească în antrenamente combinațiile tactice mai sus discutate în raport cu gradul de pregătire al echipei, urmînd ca acestea să fie aplicate în mod creator în funcție de situațiile solicitate de joc.

În legătură cu Concursul revistei noastre

Pentru a da posibilitate participanților la concursul inițiat de revista noastră în anul 1958, de a se documenta mai bine, anunțăm că termenul de trimitere a lucrărilor la acest concurs se prelungește pînă la 23 August 1959.

Regulamentul de desfășurare a concursului poate fi găsit în oricare din numerele revistei noastre apărute în anul 1958.

Contribuții la metodica învățării tehnicii în jocul de rugbi

Prof. N. PĂDUREANU
antrenor federal

Cerințele moderne ale jocului de rugbi se adresează deopotrivă atît tacticii, pregătirii fizice, factorului moral, pregătirii teoretice cît și pregătirii tehnice. Din analizele comportării echipelor noastre de rugbi în diverse competiții, lipsurile de ordin tehnic ale jucătorilor par a fi cele mai numeroase, spre deosebire de pregătirea fizică generală care este corespunzătoare.

Fără o creștere armonioasă a tuturor factorilor antrenamentului sportiv valoarea unei formații va fi inegală, de cele mai multe ori inconstantă din punct de vedere al rezultatelor. În mod cert, tactica jocului nu poate fi realizată dacă nu are la bază o tehnică individuală corespunzătoare asociată cu ceilalți factori ai antrenamentului.

În metodica învățării tehnicii jocului de rugbi sînt folosite mai mult următoarele mijloace :

a) *exercițiile :* de pe loc sau din mișcare, cu sau fără minge ;
b) *formațiile :* de pe loc sau din mișcare, cu sau fără minge ;
c) *jocurile :* din mișcare, cu sau fără minge.

Primele două grupe, exercițiile și formațiile, numeroase dar în bună parte cunoscute și practicate, realizează învățarea tehnicii la nivelul începătorilor. Ulterior însă, cînd se adresează avansaților, aceste mijloace au un conținut prea sărac. Remarcăm aici o caracteristică negativă importantă în munca practică și anume insuficienta importanță acordată principiului repetării unor deprinderi tehnice pînă la temeinica lor însușire.

Prin folosirea în antrenament doar a primelor două grupe (exercițiile și formațiile) se rămîne la stadiul oarecum abstract de învățare a tehnicii, rupt de conținutul real cerut de diversele faze ce se ivesc în decursul desfășurării unei partide de rugbi. Din această cauză, jucătorii trecuți de la exercițiile tehnice ușoare și fără prezența adversarului, direct la joc, întîmpină mari dificultăți în efectuarea acțiunilor și execută greșit diversele procedee nu numai din punct de vedere al tehnicii în sine, ci și ca orientare tactică.

În acest fel ei coboară implicit nivelul jocului la forme deosebit de rudimentare. Această scădere calitativă contribuie la realizarea unui spectacol mediocru ; jucătorii slab pregătiți tehnic manifestă teamă de joc și de adversar și comit greșeli grosolane în execuția diverselor procedee tehnico-tactice. De multe ori cel în cauză își pune chiar problema renunțării de a mai juca rugbi.

Treapta de trecere de la exercițiile și formațiile de școală din procesul de antrenament la meciul propriu-zis este prea mare și sînt puțini aceia care reușesc să se acomodeze repede și bine cu cerințele jocului de rugbi modern. După părerea noastră *treapta intermediară o constituie jocurile pregătitoare* și socotim că acestor jocuri nu li se acordă importanța cuvenită în procesul de instruire. În acest scop dăm mai jos cîteva exemple de jocuri care pot fi folosite cu succes în lecțiile de antrenament în rugbi, pentru însușirea în condițiile lucrului cu adversarul a elementelor tehnice (care sînt foarte numeroase față de celelalte jocuri sportive : 1) *pasa* (mînuirea și purtarea balonului) ; 2) *mișcarea în teren* (accelerări, frînări, ocoliri, întoarceri, opriri, schimbări de direcție, sărituri) ; 3) *lovitura de picior* (așezată, căzută, din zbor) ; 4) *însușirea balonului* (prinderea din zbor, culegerea de pe sol, scoaterea balonului de la adversar ; 5) *driblingul* (conducerea balonului cu picioarele) ; 6) *oprirea driblingului ;* 7) *placajul* (oprirea adversarului purtător de balon) ; 8) *apărarea de placaj ;* 9) *fenta* (mișcările înșelătoare) ; 10) *poziții fundamentale* (în grămadă, în margine, pe trei sferturi) ; 11) *tragerea balonului) :*

„Păstrarea mingii"

Jocul are drept scop îmbunătățirea îndemînării în lucrul cu mingea, îmbunătățirea unor elemente de fentă, a mișcării în teren, a execuției unor lovituri de picior etc.

Participă două echipe cu un număr egal de jucători (trei la trei; patru la patru; maximum șase la șase) și se joacă pe un teren de aproximativ 22×30 m (adică porțiuni de teren de mărimea unei suprafețe cu lățimea de la linia de țintă pînă la linia de 22 m și lungă de la linia de margine pînă la stîlpii de țintă).

Este permisă jucarea mingii cu mîna în orice direcție, jucarea mingii cu piciorul numai trimițînd-o în teren, apucarea în brațe a jucătorului care poartă mingea, ținerea mingii pe loc maximum 5" sau alergarea cu ea cel mult 8—10 m, după care jucătorul trebuie să schimbe procedeul tehnic folosit ori să lase balonul la pămînt.

Nu se permite comiterea greșelii de „înainte" la prinderea mingii, trimiterea mingii înafara terenului de joc sau jucarea ei din „ținut", alergarea cu mingea mai mult de 8—10 m, placajul.

La orice greșeală se oprește jocul și se dă mingea adversarilor pe locul unde a fost comisă greșeala. Echipa sancționată se retrage la o depărtare de cel puțin 3 m de acest loc. Cîștigă echipa care păstrează mai mult timp balonul.

„Atacarea fundașului"

Are scopul de a îmbunătăți prinderea din zbor a mingii în cazul în care este urmărită de un adversar, de a îmbunătăți executarea fentei, lovitura de picior din zbor precum și acțiunile de atac spre prinzător (închiderea unghiului).

La joc participă 5 jucători împărțiți astfel: două echipe de doi și al cincilea la mijloc.

Jocul se desfășoară într-un dreptunghi lung de 20—25 m și lat de 10—15 m (fig. 1).

Este permisă lovirea mingii cu piciorul de către oricare din cei doi jucători și trimiterea ei spre oricare din cei doi jucători ai perechii din față. Jucătorul din mijloc urmărește mingea pornind simultan cu lovitura pentru a reuși să-l atingă pe cel care va intra în posesia ei; acesta, folosind orice procedeu tehnic, caută să nu fie prins sau atins de jucătorul din mijloc, înainte de a pasa partenerului de alături sau trimite cu piciorul mingea la cealaltă pereche.

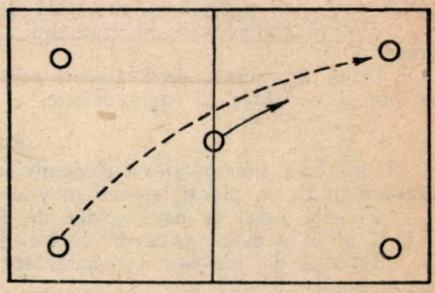


Fig. 1

Nu este permis placajul (într-o primă fază, apoi, după ce jucătorii capătă o mai bună orientare, este indicată folosirea lui), trimiterea mingii cu piciorul partenerului de alături, executarea a mai mult de o pasă spre partenerul de alături, trimiterea mingii înafara spațiului de joc, ținerea mingii mai mult de 5", alergarea cu mingea înafara spațiului de joc, comiterea greșelii de „înainte" sancționată ca atare de regulamentul jocului de rugbi.

La orice greșeală, jucătorul care a greșit își schimbă locul cu cel din mijloc. Cîștigă cel care a stat de cele mai puține ori la mijloc.

„Leapșa" – *atingerea cu mîna*

Are scopul de a contribui la învățarea diferitelor procedee de mișcare în teren (învățarea fentei fără minge).

Participă minimum 2 și maximum 8 jucători și se desfășoară pe un teren proporțional cu numărul jucătorilor (maximum 50×34 m).

Din formația cu jucătorii grupați în jurul celui cu leapșa, acesta urmărește să atingă pe oricare din ceilalți. Cel atins va trece în mijloc. Cîștigă cel care a stat de cele mai puține ori leapșa.

„Să nu ne atingem!"

Are drept scop îmbunătăţirea mişcării în teren şi perfecţionarea observării cîmpului de joc şi a aprecierii locului liber în funcţie de sensul mişcării altui jucător.

Intrecerea şi-o dispută două grupe egale numeric (exemplu 9 la 9), fiecare grupă avînd tricouri de culoare diferită.

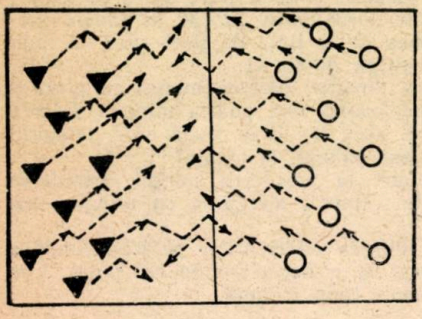


Fig. 2

Amîndouă grupele (dispuse pe un teren de 20×10 m) aşezate în 3 linii de 3 jucători la un interval şi adîncime de 2—3 m vor porni la comandă alergînd în zig-zag, pentru a trece unii pe lîngă alţii fără să se atingă (fig. 2). Intr-un număr anumit de secunde trebuie să treacă toţi dincolo de linia de fund a adversarului.

Jucătorii care se ating sau se ciocnesc vor executa o pedeapsă (de exemplu 50 pase în plus faţă de ceilalţi). Jucătorul care trece ultimul (din fiecare grupă) linia de fund a adversarului, va executa de asemenea o pedeapsă de acelaşi gen.

„Atac supranumeric"

Are scopul de a îmbunătăţi executarea fentei, pasei din placaj, a schimbării de direcţie asociată cu fentă şi atacul purtătorului mingii.

Jocul se desfăşoară pe un teren corespunzător numărului de jucători astfel ca fiecăruia să i se acorde un spaţiu de 8—10 m de atac. Adîncimea terenului este de maximum 20 m. La el participă două echipe (trei contra doi... maximum 6 contra cinci).

Este permisă executarea oricăror manevre în atac şi apărare cu excepţia celor considerate ca joc incorect de regulament.

Greşelile se sancţionează cu trecerea mingii adversarului printr-o lovitură de picior de la cel puţin 5 m, executată de echipa care a greşit.

Cîştigă echipa care în atac sau apărare are mai multe acţiuni reuşite decît adversarul.

După un număr de 5 atacuri echipa care era subnumerică va primi prin rotaţie un om şi va ataca ea supranumeric.

„Rugbi redus"

Urmăreşte îmbunătăţirea elementelor tehnice specifice jocului deschis (fentă, pasă, mişcare în teren, placaj, acţiuni în viteză).

El este jucat de două echipe de 3 la 3, 4 la 4, 5 la 5, 6 la 6, (fără grămadă) 7 la 7 şi 8 la 8, cu grămadă de trei jucători.

Terenul de joc este corespunzător cerinţelor impuse de numărul de participanţi (aproximativ 60×50 m).

Se joacă după regulamentul de rugbi, fără a fi însă folosite loviturile de picior în margine.

In cazul folosirii grămezii (în 7 la 7 sau 8 la 8), mijlocaşii de grămadă nu trebuie să depăşească linia grămezii pînă ce balonul nu a fost jucat de mijlocaşul de grămadă advers. Se sancţionează greşelile conform regulamentului de joc şi cîştigă echipa care realizează cele mai multe puncte.

★

In afară de aceste cîteva jocuri pentru învăţarea tehnicii şi tacticii individuale, antrenorii şi tehnicienii, pot imagina sau improviza alte numeroase exemple în funcţie de necesităţile practice ivite pe teren. Esenţialul va fi atins, dacă se va înţelege sensul profund tactic al fiecărui procedeu tehnic şi necesitatea de a folosi trecerea treptată a tînărului jucător de la stadiul de începător la cerinţele multiple ale jocului modern şi dacă vor fi alese cele mai potrivite mijloace pentru realizarea acestei treceri.

Învățămintele campionatului mondial și perspectivele dezvoltării fotbalului *)

Articolul de față a fost scris pentru revista „Sportivnîie Igrî" de către Gabriel Hanot, comentatorul de fotbal al revistei franceze „l'Equipe", unul din cei mai buni cunoscători ai fotbalului internațional. Autorul încearcă să determine tendințele fundamentale în dezvoltarea fotbalului modern, ca urmare a ultimului campionat mondial. Desigur că multe din tezele autorului sînt discutabile. Ne referim în special la observațiile privitoare la tactica presiunii psihice. Totuși, această încercare de generalizare a experienței campionatului mondial merită atenție.

Ultimul campionat mondial a fost o apoteoză a fotbalului modern. Această întrecere grandioasă pe plan tehnic, tactic și sportiv a lăsat mult în urmă toate campionatele precedente, începînd cu primul, cîștigat de echipa selecționată a Uruguayului în anul 1930 și terminînd cu cel de al cincilea care a adus victoria fotbaliștilor vestgermani în anul 1954.

Formula de disputare a ultimei ediții a campionatului (1958) a avut aceleași lipsuri ca și campionatele precedente. Ea s-a dovedit a fi (dacă ne este permisă expresia) nehotărîtă, contradictorie și nejustă. Să sperăm că după patru ani, la cel de-al VII-lea campionat mondial care se va desfășura în Chile, structura desfășurării jocurilor va fi mai precisă și nu atît de supusă criticilor juste.

Speranțe justificate

Dar să lăsăm regulamentul. Să trecem la întrecerea propriu-zisă. Ea a justificat în totul așteptările. Atît în faza preliminară cît și în faza finală a desfășurării campionatului au participat cu adevărat cele mai bune echipe ale lumii. Jocul a fost variat, însuflețit și neobișnuit de rodnic: mai mult decît zeci de alte întîlniri, experiența campionatului mondial a reflectat foarte sugestiv actualul stadiu de dezvoltare a celui mai popular joc din lume.

Particularitățile jocului au ieșit în evidență cu multă claritate. Ele s-au impus pur și simplu de la sine. In căutarea adevărului fotbalistic s-au ciocnit două principii: pe de o parte selecționatele Braziliei, Franței și Suediei (țară al cărei fotbal resimte influența „suedezilor italieni") iar pe de altă parte echipele Angliei, Irlandei de Nord, Țării Galilor, Scoției și mai ales echipa Germaniei Occidentale, care întruchipează fotbalul în forță. Pentru a anticipa chiar de pe acum, putem constata că la campionatul mondial finețea și-a impus punctul de vedere asupra forței.

Bumerangul

Potrivit terminologiei lui Sepp Herberger (antrenorul selecționatei vestgermane), echipa cui a fost un „Kampfmannschaft", adică o echipă de șoc. Trebuie să admitem că această echipă s-a prezentat astfel în sensul vulgar al cuvîntului. Dar, forța și

*) Traducere din revista sovietică „Sportivnîie Igrî", nr. 10/1958.

brutalitatea reprezintă un fel de bumerang. Echipa R. F. Germane a abuzat de forţă şi a devenit victima ei. Fundaşii germani Stollenverk, Erhardt şi Juskoviak, mijlocaşul Szymaniak şi interul Scheffer au reprezentat foarte sugestiv fotbalul de forţă. Stilul de joc al apărării a complicat sarcina înaintaşilor germani Rahn, Fritz Walter şi Seeler, care nu au fost „alimentaţi" de apărare, dat fiind că apărătorii au fost ocupaţi exclusiv cu acţiuni distructive şi nu cu cele creatoare. Acest stil de joc nu s-a bucurat nici de aprecierea spectatorilor şi nici de cea a arbitrilor.

Arbitrul argentinian Brozzi, care a condus meciul dintre selecţionatele Franţei şi R.F.G., nu poate uita excesele la care s-au dedat jucătorii germani faţă de cei argentinieni în timpul întîlnirii susţinute la Malmöe. Dacă gestul nedisciplinat al argentinianului Nestor Rossi a fost de mare gravitate şi a atras după sine eliminarea lui de pe teren, trebuie să amintim că pînă atunci jucătorii germani şi-au „cosit" adversarii.

Arta fotbalistică a triumfat asupra duelului atletic de forţă care a depăşit uneori limita. Spre deosebire de fotbaliştii vestgermani, cele trei echipe premiate ale campionatului — Brazilia, Suedia şi Franţa — au jucat cu multă uşurinţă, relaxat, fără un pic de rigiditate. Vă rog să-mi permiteţi să-mi explic ideea printr-un exemplu din fizică şi anatomie. Dacă este adevărat că muşchiul nesupus efortului se întinde iar muşchiul în activitate se transformă într-un ghem strîns, fotbalul celor mai bune trei echipe ale campionatului mondial poate fi comparat cu o rachetă iar al celei de a patra — cu o bilă.

Ciocnirea a două stiluri

Ce rezultă, la drept vorbind din deosebirea de stiluri? Amintiţi-vă analogia mea. Fentele, adică tot ceea ce este mai elegant şi mai frumos în fotbalul modern, care imprimă fotbalului caracterul de joc şi nu de muncă grea, au triumfat la campionatul mondial din Suedia în faţa alergării propriu-zise şi a şocurilor.

Britanicii au rămas credincioşi „argumentului şocului" dar ei n-au izbutit să arunce în luptă această armă. Încercările lor de şoc au întîlnit un spaţiu gol. Adversarul, folosind fenta, a evitat cu uşurinţă ciocnirile astfel că tocmai maeştrii şocului au fost cei care şi-au pierdut echilibrul, căzînd. Cei care şi-au bazat pregătirea fizică pe educarea forţei brutale, au fost nevoiţi să cedeze faţă de cei care au educat uşurinţa şi îndemînarea necesară tehnicii de virtuozitate. Nu mai e un secret pentru nimeni faptul că fentele favorizează fotbalul artistic. Aceste procedee tehnice nu numai că sînt un excelent mijloc de contracarare a şocurilor şi a celorlalte procedee de forţă ci înlesnesc lovirea mingii cu ristul exterior, permiţînd jucătorilor să renunţe la loviturile cu ristul interior (predominant pînă nu de mult) în care direcţia mingii este evidentă nu numai adversarului ci şi oricărui spectator chiar mai puţin iniţiat.

Lovitura obişnuită şi lovitura tăiată

Acest subtitlu vorbeşte de la sine. Este vorba de una din descoperirile campionatului mondial din Suedia. Lovitura cu ristul exterior are toate calităţile loviturii obişnuite însă nu are şi neajunsurile ei. În timpul loviri cu ristul exterior piciorul şi toate articulaţiile de la labă şi pînă la coapsă se găsesc aproape în linie dreaptă pe axul corpului. Acest lucru lipseşte în cazul loviturii obişnuite cu ristul interior. Dealtfel, la lovitura obişnuită meniscul este în mare pericol şi este ştiut faptul că acesta este locul cel mai vulnerabil al fotbalistului.

Să nu vă închipuiţi că lovitura cu ristul exterior a fost un monopol al brazilienilor. Această lovitură a fost folosită, mai corect sau mai puţin corect, de aproape toate echipele. De pildă, germanul Rahn a marcat cu ristul exterior cele mai multe din golurile sale. Această lovitură a fost folosită deseori şi de apărători. Mi-amintesc cum în jocul cu selecţionata Braziliei fundaşul sovietic Kuznetov, care stăpîneşte bine această lovitură a interceptat o pasă periculoasă şi a degajat din voleu, cu ristul exterior, pînă în careul advers. Brazilienii Didi, Pelle, Garrincha execută foarte bine această lovitură. Lovitura cu ristul exterior nu prea convine portarilor. Şi nu fără

temei: mingea zboară liftat sau tăiat, pe o traiectorie neobișnuită. Prinderea ei este dificilă.

Fentele, loviturile cu ristul exterior contribuie ca jocul să devină mai „curgător" și deci mai rapid.

Viteza fotbalistică

Viteza evoluțiilor a fost de asemenea una din trăsăturile caracteristice ale campionatului. Să încercăm să lămurim ce se înțelege prin viteză în fotbal. Mă refer nu la viteza liniară absolută a deplasării, nu la viteza care se realizează în lipsa piedicilor de tot felul, ci la viteza fotbalistică, adică la viteza de executare a fentelor, de manevrare a mingii, de deplasare pe teren cu mingea și în special la viteza de executare a unui procedeu oarecare în momentul cel mai convenabil pentru trasul la poartă, sau pentru înșelarea adversarului.

Este vorba de o viteză aplicativă, de acea viteză caracteristică fotbalului, deoarece numai ea contopește toate calitățile pe care trebuie să le aibă un jucător de prima clasă. Viteza pură face ca fotbalistul să semene cu un cal scăpat pe teren.

Mingea — punct de sprijin

Bagajul tehnic bogat a permis multor echipe — și mai ales selecționatei Braziliei care din acest punct de vedere s-a aflat în afara oricărei concurențe — să demonstreze un joc de mare stil, elegant și ușor, o excelentă armonie a mișcărilor și acțiunilor, o perfectă stăpînire a corpului și o mare abilitate în menținerea și refacerea echilibrului.

Pentru brazilieni mingea nu este un „animal sălbatec", deosebit de încăpățînat, ci un punct de sprijin în spațiu. Uneori ai impresia că mingea îi ascultă ca o ființă gînditoare. Brazilienii stăpînesc mingea ca adevărați virtuoși. Măiestria tehnică procură mari satisfacții atît spectatorilor cît și executanților înșiși. De unde toate aceste calități? Fără să vrei te gîndești că pentru brazilieni jocul de fotbal e ceva înnăscut. Bineînțeles că nu e tocmai așa, însă în orice caz fotbalul este singura lor distracție, principalul plasament pentru năzuințele tineretului dat fiind că celelalte ramuri de sport (exceptînd baschetul) aproape că nici nu se practică.

În această țară fotbalul nu are nici o concurență și, dacă ne e permisă expresia, brazilienii capătă dragostea pentru fotbal odată cu laptele mamei. De aici înalta lor cultură fotbalistică și fantezia neobișnuită. Cele mai complicate procedee tehnice se execută cu ușurință, oarecum automat. Pentru formarea unui astfel de reflex fotbalistic sînt necesari mulți ani, iar procedeele sînt fără număr. Să luăm de pildă unul din trucurile cele mai simple din arsenalul vestitului Didi. De cîte ori nu am văzut cum Didi își înșeală adversarul printr-un procedeu foarte simplu: trimite mingea spre dreapta și privește în acest timp spre stînga... E greu să nu cazi pradă acestui moment dar e tot atît de greu să execuți un asemenea procedeu!

Întărirea paralelă a apărării și a atacului

Toți s-au așteptat să vadă în Suedia echipe cu apărări întărite și nu s-au înșelat. Surpriza a fost însă întărirea concomitentă a liniei de atac.

Să examinăm la început problema reorganizării apărării. După ce în anul 1926 s-a modificat regula „afară din joc", sarcina mijlocașului centru s-a simplificat considerabil. De atunci și pînă în zilele noastre soarta acestuia putea fi invidiată dar, spre nenorocirea lui, echipele au mărit numărul fundașilor de la 2 la 3. Stoperului i s-a încredințat astfel sarcina neutralizării centrului înaintaș. Dealtfel la atît s-au redus toate funcțiile lui. Iată de ce ani de-a rîndul multe jocuri s-au redus în special la lupta dintre centrul înaintaș și stoper. Rezultatul jocurilor era hotărît de cele mai multe ori de acest duel.

Convingîndu-se că în cadrul acestui sistem de apărare jucătorul de bază din atac este paralizat, brazilienii au hotărît să creeze un al doilea centru înaintaș și astfel să redobîndească o superioritate numerică în atac. Dar e suficient să apară o nouă otravă pentru ca foarte curînd să se găsească și antidotul ei! Apărarea nu a

rămas datornică : în linia de apărare a fost inclus încă un stoper. Astfel, efectivul liniilor de apărare şi de atac s-a echilibrat din nou. Şi în apărare şi în atac numărul jucătorilor a crescut de la 3 la 4 (ne referim la cei trei înaintaşi avansaţi, dat fiind că interii împreună cu mijlocaşii au alăctuit ani de-a rîndul aşa-zisul „careu magic"). Pentru brazilieni această tactică nu a fost o noutate însă adversarii lor au fost nevoiţi să se organizeze chiar pe teren.

Imitaţie voită sau forţată

Brazilienii au oferit un minunat exemplu de aplicare practică a inovaţiilor tactice. Dar multe alte echipe şi-au apropiat această tactică. Echipele Irlandei de Nord şi Ţării Galilor au folosit de asemenea sistemul celor patru apărători. E interesant de menţionat că toate echipele care au jucat împotriva selecţionatei Braziliei (echipele Angliei, U.R.S.S., Austriei, Franţei şi Suediei) au fost nevoite să joace cu patru apărători, dat fiind că linia de atac a brazilienilor a fost alcătuită din doi centri înaintaşi şi două extreme. Astfel, la fel ca şi *domnul Jourdain* al lui Molière, care făcea proză fără să ştie, adversarii brazilienilor au folosit o apărare întărită, fără să-şi dea seama sau fără să dorească acest lucru.

Centrul înaintaş dublat nu este o creaţie a brazilienilor. Acest sistem a fost cunoscut şi înainte. Inovaţia echipei braziliene constă în aceea că cei doi centri înaintaşi se găsesc într-o linie de atac alcătuită din patru şi nu din cinci înaintaşi (cum era înainte). Fiecare din aceşti doi jucători trebuie să concretizeze pasele-rachetă venite de pe extreme. Desigur că această variantă tactică poate fi aplicată numai de echipa care are extreme excepţional de tehnice şi care ştiu să pătrundă în dispozitivul de apărare şi centri înaintaşi rapizi, duri, care au şuturi puternice la poartă. In lipsa unor astfel de jucători această schemă de joc în atac nu-şi găseşte justificarea. Dar asta este o altă problemă.

Ingrămădirea jucătorilor

Să încercăm să privim de sus terenul, un teren în care jucătorii s-au plasat potrivit sistemului 1+4+2+4. Privelişlea este foarte interesantă.

Mijlocul terenului este pustiu. Din cînd în cînd zărim cîte un mijlocaş străbătînd „pustiul". In schimb, în apropierea suprafeţelor de pedeapsă e o adevărată supraaglomeraţie. De o parte şi de alta se află cel puţin opt jucători, fără a ţine seama de portari. La cei doi poli ai terenului vedem două grupuri „suprapopulate". Acesta este fotbalul perfect din punct de vedere spectacular.

Ce dovedesc toate acestea ? Fără îndoială faptul că în fotbalul de astăzi există două sarcini principale : bombardarea porţii adverse şi în acelaşi timp împiedicarea adversarului de a şuta la poartă. Tot ceea ce se întîmplă în rest nu e decît o muncă pregătitoare pentru rezolvarea cu succes a primei sau a celei de-a doua sarcini — este vorba de manevră, elan, căutarea celei mai bune poziţii de şut.

Minusurile depăşesc plusurile

Este oare sistemul brazilian un sistem cu caracter definitiv ? Este oare acest sistem ultimul cuvînt în tactica şi strategia fotbalului ? Ne îndoim. Sistemul brazilienilor este logic în atac dar are lipsuri în apărare.

Urmărind jocul brazilienilor s-a putut observa că fundaşii — Nilton şi Djalma Santos — folosesc marcajul strîns, adică prestează un joc distructiv şi nu unul constructiv. Extremele — Garrincha şi Zagalo — nu primesc un ajutor real din partea fundaşilor şi trebuie să-şi culeagă mingile în propria lor jumătate de teren.

Stoperii — Bellini şi Orlando — se mulţumesc cu apărarea în zonă. In loc să prevîntîmpine precipitarea fazelor, în loc să lichideze pericolul în germene, ei oferă adversarilor posibilitatea de a intra în posesia mingii şi de a manevra. Ei îşi atacă adversarul doar „în momentul periculos", însă pericolul rămîne pentru echipa braziliană deoarece adversarul riscă doar zădărnicirea atacului. Datorită acestui stil de joc al lui Bellini şi Orlando, care se menţin pasivi în faţa porţii lor şi nu întreprind

nimic, Liedholm s-a apropiat fără grabă, aproape la pas, de poarta braziliană și a marcat primul gol al suedezilor în finală. Aceiași Bellini și Orlando poartă răspunderea pentru golul foarte spectaculos marcat în poarta lor de către francezul Fontaine.

Considerăm că sistemul brazilian de joc nu va fi preluat de celelalte echipe. Specialiștii fotbalului îi vor descoperi curînd părțile slabe, mai ales în apărare.

Despre tactica presiunii psihice

Experiența campionatului arată că uneori chiar și un singur jucător poate să clatine spiritul de luptă al echipei adverse, să o descurajeze. Eu cred că singurul vinovat de înfrîngerea echipei sovietice în jocul cu selecționata Braziliei a fost extremul dreapta al brazilienilor — Garrincha. Din cauza lui jucătorii selecționatei U.R.S.S. și-au pierdut încrederea în ei. După cum știți desigur Garrincha nu a fost inclus în formația Braziliei în primele două întîlniri (cu echipele Austriei și Angliei). Acest lucru l-a înrăit. Ieșind pe teren în al treilea meci, el ardea de dorința de a se reabilita. Și aici l-a ajutat colegul său de club Didi, care a făcut totul pentru ca în jocul cu echipa sovietică Garrincha să strălucească. De altfel Garrincha însuși a fost într-o dispoziție sufletească specială.

Și iată că a început acest meci minunat. Prima victimă a lui Garrincha a fost adversarul lui direct — Kuznețov. Garrincha (pe care Didi l-a „alimentat" excepțional cu mingi) ajungînd față în față cu adversarul său Kuznețov, a început în fața lui un dans diavolesc. O fentă inteligentă, o pătrundere prin dreapta și un șut la poartă! Iașin nu a fost în stare să pareze un astfel de șut dar, din fericire, mingea s-a lovit de bara laterală. Nu a trecut nici un minut și Garrincha trece din nou de Kuznețov, și în același timp nu numai de el ci și de partenerii acestuia veniți în ajutor. Din nou o situație periculoasă la poartă.

Se creează impresia că Garrincha știe să joace fotbal, că e un maestru adevărat iar ceilalți sînt ucenici. Acest lucru a acționat asupra psihicului jucătorilor sovietici. Ei și-au pierdut deodată toate calitățile minunate — viteza, respirația corectă, deprinderile tehnice și înalta organizare a acțiunilor — și nu și-au mai luat ochii de la „vrăjitorul tuciuriu".

Foarte curînd Vava a marcat primul gol în poarta selecționatei U.R.S.S. E drept că în restul meciului fotbaliștii sovietici și-au redobîndit energia dar nu au reușit să-și recapete încrederea în forțele proprii, astfel că au pierdut jocul.

Ce concluzie se impune din acest episod? Aceea că pînă și un singur jucător poate irosi mijloacele de luptă ale echipei adverse. Aceasta este tactica presiunii psihice!

Tehnică, tactică, viteză

Pregătirea fizică a tuturor echipelor care au participat la ultima fază a campionatului a fost aproape la același nivel ridicat. Rezultă deci că nu acesta a fost factorul hotărîtor. De aceea ne rămîne să lămurim o altă problemă: care din cele trei calități fundamentale ale fotbalistului din zilele noastre este primordială: viteza, tehnica sau tactica? La nici una din echipele aflate în întrecere nu am descoperit o contopire armonioasă a acestor trei calități deoarece o astfel de echipă ar fi însemnat o culme a perfecțiunii. Dar, prezența a două din aceste calități la o singură echipă este perfect posibilă și ar fi fost foarte prețioasă. Cărei combinații de calități trebuie să i se acorde preferință?

Viteză și tehnică? Desigur că aceasta este o îmbinare strălucită dar lipsa unei organizări ar anula și factorul vitezei și factorul tehnicii. În zilele noastre nu există un fotbal de clasă acolo unde lipsesc acțiunile colective în evoluțiile echipei, acolo unde lipsește spiritul de echipă, acolo unde nu există un orizont al gîndirii tactice.

Viteză și tactică? Aici tentația este foarte mare. Nu trebuie oare acordată prioritate îmbinării acestor două calități? Nu! Fără o măiestrie tehnică jocul va fi sterp. Lipsa tehnicii nu poate fi compensată prin viteză deoarece, după cum am arătat mai sus, viteza care contează în fotbal nu e viteza rectilinie ci numai cea aplicativă. Campionatul a arătat importanța tehnicii (bineînțeles nu ruptă de celelalte elemente ale fotbalului).

Tehnică şi tactică? Da, aici este adevărul, deoarece astăzi nu există o tehnică lentă, cu excepţia cazurilor în care echipa doreşte să frîngă tempoul ridicat al adversarului şi să impună propriul său tempo. Deci, existenţa unei tehnici variate, combinată cu un plasament inteligent al jucătorilor şi cu un joc raţional creează duetul tehnică-tactică. Acest duet este cea mai înaltă cucerire a fotbalului modern. Potrivit felului în care s-a „copt" acest duet, putem face aprecieri asupra nivelului de dezvoltare a fotbalului în diferite ţări ale lumii.

Pregătire fizică ireproşabilă

Studierea amănunţită a experienţei campionatului ne permite să afirmăm că problema pregătirii fizice a fotbaliştilor este rezolvată pentru totdeauna! Ea nu mai frămîntă pe nimeni şi de aceea a încetat să fie o problemă.

Pregătirea fizică superioară se poate obţine prin diferite procedee şi metode. Unele au un caracter mai uşor, altele mai greu. De pildă, brazilienii înţeleg prin pregătire fizică generală în special lucrul cu mingea. Adepţii jocului în forţă folosesc metode de pregătire fizică care după părerea noastră se ciocnesc cu cerinţele actuale ale fotbalului, ducînd totodată la o gravă greşeală psihologică.

Totuşi, indiferent de metode şi concepţii, pregătirea fizică nu lasă de dorit. Nici una din echipele care au disputat titlul de campion mondial nu a capitulat din cauza lipsei de rezistenţă. Această concluzie nu trebuie pusă în discuţie, chiar dacă ne amintim de victimele rejucărilor. Un asemenea efort de joc nu poate fi asigurat de nici un fel de pregătire fizică!

Trei probleme

Avînd o bază solidă, tehnica şi tactica au rămas întotdeauna simple şi clare. Ne referim la simplitatea cu care virtuoşii controlează şi folosesc mingea fără a se teme de dificultăţi, ne referim la simplitatea la care se reduce plasamentul jucătorilor pe teren potrivit schemei 1+4+2+4 şi, în sfîrşit la simplitatea evoluţiilor ofensive şi defensive. Da, totul este simplu pentru cel care a creat sistemul şi pentru cei care şi l-au însuşit.

Acesta este aspectul fotbalului în momentul de faţă. Fără îndoială însă că evoluţia lui nu s-a încheiat nici pe departe.

Dacă nu se vor produce modificări radicale în regulile fotbalului (dacă nu se vor modifica numărul jucătorilor în echipă, dimensiunile terenului, durata jocului), în viitor pot apare trei probleme importante.

1. Jocul continuu, în forţă, bărbătesc, cu ajutorul paselor lungi în adîncime şi cu folosirea spaţiului liber pentru atacarea porţii (acesta este jocul cultivat cu preferinţă de britanici). Va putea oare acest joc să facă o breşă în fotbalul brazilian care are un caracter atît de delicat şi de variat şi în acelaşi timp puţin nervos?

2. Sistemul de plasament 1+4+2+4 adoptat de brazilieni a găsit de pe acum numeroşi adepţi. Va modifica el oare celelalte scheme tactice şi va ajunge un sistem general, aşa cum s-a întîmplat în anii celui de al IV-lea deceniu cu sistemul W M?

3. Va rămîne oare în vigoare echilibrul dintre apărare şi atac care s-a concretizat la început prin formula 3:3 iar apoi prin formula 4:4? Sau poate că va dobîndi o altă formulă (de pildă 5:5) sau se va modifica în sensul predominării cifrice a apărării, concretizîndu-se prin formula 6:4? În ultimul caz apărarea va avea în rîndurile sale şi înaintaşi ascunşi, participanţi cu potenţial la contraatacuri.

În Suedia fotbalul a făcut un uriaş pas înainte, dar nu şi-a epuizat nici pe departe posibilităţile nici pe plan tactic şi nici pe plan tehnic.

GABRIEL HANOT
comentator de fotbal al ziarului
„l'Equipe"

Cursele de contratimp pe echipe

NICOLAE VOICU
antrenor Dinamo

În general, caracteristicile unei curse de contratimp pe echipe sînt cunoscute de către tehnicienii şi iubitorii sportului cu pedale. Pentru a înţelege mai bine problemele de ordin tehnic şi pentru a se forma o concepţie unitară în munca de instruire a cicliştilor, socotesc că e util să reamintesc cîteva din aceste caracteristici şi să fac unele precizări în legătură cu pregătirea cicliştilor pentru astfel de curse.

Iată care sînt, mai întîi, cele cîteva caracteristici mai importante ale curselor de contratimp pe echipe:

— echipele sînt formate din 2—6 alergători, iar întrecerile se dispută pe şosea, pe trasee dus şi întors sau într-un singur sens şi pe circuit;

— plecările în cursă se dau separat pentru fiecare echipă, la intervale de 30"—5'; ordinea plecărilor se stabileşte prin tragere la sorţi (în cursele de o zi) şi în ordinea inversă clasamentului (în cursele pe etape în care sînt incluse şi etape de contratimp);

— clasamentul se întocmeşte prin adunarea timpilor primilor 3 ciclişti din echipă sau prin notarea timpului celui de al treilea sosit.

La noi în ţară, în ultimii ani, cele mai importante curse de contratimp pe echipe au fost „Cursa Victoriei", „Cupa 7 Noiembrie", Concursul internaţional de la Bucureşti (1953) şi Circuitul ciclist al R.P.R. (1954). Cicliştii noştri au mai participat la astfel de curse în cadrul concursurilor cicliste internaţionale de la Varşovia 1955 şi Moscova 1957.

Includerea acestei probe — alături de celelalte probe cicliste — în programul întrecerilor olimpice, impune intensificarea muncii de pregătire a acestui gen de curse. Componenţii echipelor care se întrec în cursele de contratimp vor avea prilejul chiar din acest an să-şi desăvîrşească pregătirea şi în proba de 100 km, probă prevăzută în programul întrecerilor olimpice, care la noi în ţară se va alerga în cadrul campionatului R.P.R.

Ţinînd seama de perspectivele ce se deschid acestei probe, vom încerca în prezentul articol — care dorim să constituie o bază de discuţie pentru specialiştii noştri — să prezentăm cîteva mijloace mai eficace pentru realizarea unor rezultate superioare.

Una din problemele de bază pe care le ridică participarea la această probă o constituie pregătirea specifică. Pînă acum cursele de contratimp s-au desfăşurat în plin sezon, adică între competiţii de fond, pe etape importante şi grele, care nu permiteau o specializare propriu-zisă, deci o pregătire specifică. Părerile asupra celei mai bune metode de pregătire sînt împărţite.

Unii tehnicieni susţin că pentru această probă trebuie să se facă o pregătire numai de viteză şi cu antrenamente pe distanţe scurte. Alţii susţin că participarea la curse pe etape, şi mai ales pe drum prost, dăunează pregătirii, diminuînd iremediabil viteza. Insfîrşit, o altă categorie de tehnicieni critică includerea antrenamentelor la munte în procesul de pregătire.

Toate aceste temeri exprimate de tehnicieni în vara anului 1955, cînd am început pregătirea lotului de ciclism al ţării noastre în vederea participării la concursurile de la Varşovia, la sfîrşitul perioadei de pregătire, s-au dovedit nejustificate, cu atît mai mult cu cît ele au fost verificate din nou în anul 1957 în cadrul pregătirii aceleiaşi probe.

Convins că participarea la concursuri constituie mijlocul cel mai potrivit de intensificare a efortului, în perioada de pregătire, am luat parte la toate competiţiile prevăzute în calendarul sportiv, cu 50—60 zile înaintea concursului de contratimp pe echipe, deşi în aceste competiţii nu se aleargă în genul curselor de contratimp, ele avînd specificul curselor cu plecare în bloc pe etape şi într-o zi.

Am ales ca formă de pregătire participarea la concursurile cuprinse în calendarul intern din mai multe motive:

— Participarea la concursuri constituie mijlocul cel mai eficace de intensificare a efortului, prin care se dezvoltă la maximum viteza, rezistenţa în regim de viteză, tehnica şi calităţile morale şi de voinţă — calităţi neapărat necesare într-o cursă de contratimp pe echipe.

— Această probă se dispută între concursuri importante pe etape cu plecări în bloc, la care pot participa toţi cicliştii deoarece cursele cu plecări în bloc dezvoltă aceleaşi calităţi de bază ca şi cursele de contratimp, rămînînd să se lucreze numai pentru însuşirea unui tempo cît mai uniform.

După participarea cu succes în 1955—57 la concursurile interne pe etape, folosite ca mijloc de pregătire, cicliştii au arătat o bună adaptare la efort, depăşind chiar rezultatele atinse în anii precedenţi la asemenea curse. Pentru a înţelege mai bine acest lucru, vom prezenta cîteva exemple din activitatea practică.

In anul 1955, cu 7 săptămîni înainte de concurs, s-a început pregătirea în vederea participării la concursul de la Varşovia. In această perioadă s-au parcurs 3100 km. La fel s-a procedat şi în 1957 dar de data aceasta s-au parcurs 3800 km.

Punctul cel mai înalt al curbei de efort în 1955 a fost atins cu 14 zile înainte de concurs, adică odată cu terminarea celor 6 etape ale Cursei Munţilor.

La trei zile după aceasta, în cadrul unui antrenament de control, o echipă formată din 4 cicliști (redusă la 3 pe ultimii 30 km din cauza unei defecţiuni mecanice) a reuşit să parcurgă distanţa de 100 km în 2h 24' 32", depăşind cu mult timpul realizat cu 4 săptămîni înainte, într-o încercare la începutul perioadei de pregătire (2 h 34' 39"), sau timpul realizat în aceeaşi probă, în întîlnirea internaţională de la Bucureşti din anul 1953 (2 h 28').

Cele 14 zile rămase pînă la concurs au avut ca scop:

a) verificarea cicliştilor prin baremul impus ca timp standard;

b) menţinerea formei sportive dobîndite pînă la data concursului;

c) acomodarea sportivilor cu tehnica alergării acestui gen de curse, elementul esenţial fiind însuşirea unui tempo cît mai uniform.

Pentru aceasta am efectuat antrenamente de rulaj şi am participat la Campionatul R.P.R. de fond, la trei zile după antrenamentul de control, adică cu şapte zile înainte de concurs.

In anul 1957, rezultatele înregistrate în antrenamentele de control şi în concursurile la care am participat în perioada de pregătire, ne îndreptăţesc să susţinem că metoda dobîndirii unei forme sportive superioare prin concursuri este cea mai bună. Intr-adevăr, la o săptămînă după terminarea cu succes a Cursei Bucureşti—Sofia, într-un antrenament de control, cicliştii noştri au demonstrat o bună pregătire, realizînd o medie orară de 42,300 km la oră, ceea ce corespunde timpului de 2 h 21' pe 100 km, timp ce depăşeşte orice performanţă atinsă vreodată de o echipă romînă în această probă (dus-întors).

Din experienţa pregătirilor făcute cu echipa R.P.R. pentru participarea la cele două întîlniri internaţionale trebuie desprinse următoarele învăţăminte:

1. Prin participarea la concursuri, cicliştii pot atinge o formă superioară.

2. La întocmirea programului de pregătire trebuie avut în vedere ca punctul maxim al curbei efortului să fie stabilit la 7—10 zile înaintea concursului în vederea căruia se efectuează pregătirea. Prelungirea acestei perioade duce la plictiseala sportivilor, lucru deosebit de dăunător pregătirii. Trebuie arătat aici că în diversele antrenamente cu loturile reprezentative, din cauza lipsei de concursuri în această etapă, după cca 10 zile sportivii devin nervoşi şi manifestă o serioasă scădere a interesului faţă de antrenament şi concurs.

3. După atingerea curbei maxime a efortului, trebuie create sportivilor toate condiţiile necesare refacerii forţelor cheltuite în pregătire. Aici rolul cel mai important îl are colaborarea cu medicul.

4. Pentru aprecierea formei sportive în timpul pregătirii trebuie folosite normele de control ca mijlocul cel mai obiectiv de apreciere. (Controlul se face periodic, confruntîndu-se observaţiile medicului cu cele ale antrenorului).

Deşi în cursele cicliste cu plecări separate, cerinţele tehnico-tactice sînt mai reduse decît pentru celelalte probe (de exemplu proba de fond cu plecarea în bloc) totuşi, pentru atingerea unor rezultate superioare este absolut necesar ca sportivii să-şi însuşească cît mai multe elemente de tehnică şi tactică, necesare învingerii dificultăţilor ivite în cursă şi evitării erorilor de orice natură, care ar putea influenţa negativ rezultatul.

Printre cele mai importante elemente din cadrul curselor de contratimp pe echipe de care trebuie să se ţină seama în pregătire se numără : omogenizarea echipei, stabilirea unui tempo uniform, dozarea efortului, justa întrebuinţare a schimbătorului de viteză ş. a.

Cînd se vorbeşte despre omogenizare — în alegerea cicliştilor pentru formarea echipei — se înţelege, mai ales, să se aleagă oameni de aceeaşi înălţime şi de forţe egale, adică oameni de contratimp individual, foarte apropiaţi între ei ca valoare.

Acest principiu greu de aplicat în practică, poate fi însă discutat ; el nu este în întregime valabil şi iată de ce :

a) experienţa arată că alături de ciclişti de contratimp se pot asocia şi ciclişti neafirmaţi în acest gen de probă individuală, dar care au totuşi o trenă rapidă şi s-au evidenţiat printr-o bună rezistenţă şi rulaj. Dăm ca exemplu pe : V. Georgescu, N. Maxim, S. Şerban şi alţii ;

b) este ştiut faptul că cicliştii de contratimp, care la noi sînt mai mult cei de forţă, trec foarte greu peste aşa-zisele puncte moarte, lucru ce poate fi fatal echipei, mai ales pe circuite şi pe traseele cu dealuri, în timp ce cicliştii de suplete depăşesc mai uşor punctele critice.

In ceea ce priveşte omogenizarea în pregătire nu trebuie să se înţeleagă egalizarea forţelor cicliştilor ce vor forma echipa, ci necesitatea acestora de a se acomoda între ei, pentru stabilirea unui ritm cît mai uniform, dar rapid. In acest scop este bine ca în cadrul antrenamentelor să se încerce diferite formaţii în care cicliştii să alerge astfel încît fiecare să folosească la maximum plasa celui din faţă şi de asemenea să fie acomodat cu felul de trenă dus de cel din faţă şi din spatele lui, ţinînd seama că, oricît am lucra în această direcţie, vor exista unele preferinţe ale cicliştilor de a se plasa în cursă după unul sau după alt ciclist.

Pentru realizarea omogenizării este indicat ca pe porţiunile cu vînt din faţă cicliştii mai puternici din echipă să ducă trenă mai lungă, lucru de altfel recomandabil şi pe porţiunile de deal cînd cei mai slabi trebuie să fie aşteptaţi de cei mai buni pentru a-i ajuta să reintre în ritmul acestora, aşa cum au făcut de altfel echipele Angliei, Belgiei şi Uniunii Sovietice, cînd unul din cicliştii echipei a trecut printr-un moment critic.

Pentru a păstra omogenitatea echipei, este foarte important să se ştie cînd se poate renunţa la un om din echipă, în cazurile de defecţiune mecanică, accidentare sau slăbiciune a vreunui ciclist. Şi dacă aceste echipe ne-au dat exemple pozitive, putem cita şi împrejurări negative :

— la concursul de la Moscova (1957) în primul tur (după 12 km) unul din cicliştii echipei noastre ajunge pe vîrful unui deal la cca 10 m în urma celorlalţi 3 din echipă, care dintr-o tactică greşită se distanţează prea mult de al 4-lea coechipier. Această greşeală fundamentală, demonstrează ignorarea celor mai elementare principii tehnico-tactice, judecînd după consecinţele ei. Cei trei nu s-au gîndit cît timp s-ar fi pierdut pentru recuperarea celor 10 m comparativ cu rezultatul cursei continuate în 3 în cazul că unul din aceştia suferea o defecţiune. Ba mai mult, este imposibil ca într-o echipă să nu fie măcar unul care să nu treacă prin momente critice de-a lungul a 100 km, lucru care de altfel s-a şi întîmplat.

Un alt exemplu, de data aceasta pozitiv, poate fi dat dintr-o cursă de contratimp pe echipe desfăşurată la noi în ţară, cînd un ciclist a suferit o pană de cauciuc la 10 km de la plecare. Deşi echipa din care făcea parte lupta pentru primul loc şi fiecare secundă era preţioasă, toţi componenţii echipei s-au oprit cca 40" pentru a schimba roata şi de abia după aceea au pornit mai departe, cu echipa completă, reuşind totuşi să ocupe locul I. La sosire s-a aflat că şi echipa clasată pe locul II a avut o defecţiune mecanică, dar că aceasta nu s-a oprit pentru un singur om.

O caracteristică foarte importantă a curselor de contratimp pe echipe o constituie alergarea într-un tempo cît mai uniform, pentru că, aşa cum se ştie din fiziologie, cu cît ritmul de execuţie al unei mişcări suferă mai puţine modificări, cu atît consumul de energie va fi mai mic sau invers.

Desfăşurarea curselor de contratimp au demonstrat că echipe care au în componenţa lor oameni foarte buni, luaţi individual, au pierdut în faţa unor echipe mai slabe, din cauza ritmului neuniform sau a lipsei de omogenitate. Pentru realizarea unui ritm uniform, dar rapid, este bine să ţinem seama de următoarele recomandări:

a) — la începutul cursei, tempoul să fie stabilit de cicliştii experimentaţi şi care au simţul vitezei. Aceştia sînt cei care conduc cîte 1—2 km fără grabă, calmi, după care toţi componenţii echipei se încadrează în timpul graficului cursei, fără a se resimţi după plecare;

b) — schimburile de trenă trebuie făcute în aşa fel ca viteza să nu scadă, dar să nu fie nici prea violente pentru a nu stingheri refacerea cicliştilor din plasă. Acestui capitol trebuie să i se dea o importanţa deosebită, deoarece cere o tehnică perfectă şi constituie elementul determinant în cursele pe echipe.

Realizarea unui tempo de alergare uniform fără atingerea unei viteze crescute nu înseamnă însă mare lucru, deoarece caracteristica principală a acestor curse este viteza foarte mare într-un timp lung, care impune implicit şi un grad înalt de rezistenţă şi forţă. De aceea, la stabilirea tempoului trebuie avute în vedere principiile de dozare a efortului, adică sportivii ajunşi la sosire să fi dat maximum de randament printr-o repartizare cît mai eficace a efortului pe traseu. De aci concluzia că este bine să se respecte graficul dinainte stabilit şi verificat înaintea startului, deoarece se ştie că între rezultatul din cadrul antrenamentului şi cel din concurs nu pot exista diferenţe prea mari.

Ca o verificare a celor afirmate voi da cîteva exemple din activitatea practică.

1. În anul 1955, la Varşovia, echipa noastră a reuşit la plecare să intre într-un ritm rapid, fără eforturi prea mari şi să depăşească timpul prevăzut în grafic. După 30 km cînd înregistrasem un cîştig de timp de 2' situîndu-ne pe locul 3, foarte aproape de locul 4 şi 5, am observat că viteza echipei începe să scadă, sportivii pierzînd oarecum din supleţe. Era clar că se depăşise tempoul stabilit în grafic, rulîndu-se peste posibilităţile verificate la antrenament. Folosind o porţiune de drum neasfaltat pentru o uşoară relaxare, echipa reintră pe asfalt mai prudentă, reuşind să ajungă din nou la timpul graficului.

În anul 1957, pe traseul de la Moscova, la antrenamentul de verificare, timpul cel mai bun pe un tur — 12,500 km — a fost de 17' 10". Media celorlalte tururi, stabilită la antrenament, este de 18' 30" fără să se depună maximum de efort. Deşi s-a stabilit să se plece cu timpul de 18' 30"—19' pe tur, cicliştii noştri, aflîndu-se înaintea echipei bulgare, care le crease o stare de trac, au mers în primul tur cu timpul de 17' 20", adică un timp mai bun decît al sovieticilor şi cu cîteva secunde mai slab decît al bulgarilor.

Rezultatul: — în turul I, echipa rămîne în 3 ciclişti, cel de al patrulea nerezistînd ritmului prea rapid;

— în turul II şi III timpul se urcă la 18' 30" pe tur apoi la 19' şi se termină cu 19' 30";

— cei trei rămaşi în echipă nu s-au „găsit" nici o clipă pentru a duce o trenă corespunzătoare posibilităţilor manifestate în antrenamente.

Din cele expuse, trebuie să reţinem că a forţa ritmul peste grafic, mai ales la început, înseamnă riscul de a pierde mai tîrziu minute serioase.

Un element important, de care trebuie să se ţină seama în dozarea efortului în cursă, este direcţia şi intensitatea vîntului. De aceea este bine ca trena cu vînt din faţă să fie mai scurtă (cca 200—250 m); în schimb, cînd se merge cu vîntul din spate, trena fiecărui ciclist să fie de aproximativ 300—500 m.

Am observat la cicliştii noştri mai experimentaţi că pe vînt puternic din faţă conduc la trenă 5—6—700 m. Acest procedeu nu este recomandabil, deoarece dozarea efortului nu se face în mod ştiinţific.

Judicioasa sau greşita repartiţie a efortului este determinată de felul cum se foloseşte schimbătorul de viteze. De asemenea cicliştii trebuie să cunoască pasurile de bază pe diferite porţiuni ale traseului şi în diferite situaţii. Toate acestea se însuşesc în antrenamente.

Există tendinţa ca în cursele de contratimp să se folosească călcăturile mari.

Nimeni nu condamnă această tendință, cu singura condiție ca la capătul cursei să se obțină un rezultat bun, iar pe traseu să se vadă că ciclistul „învîrtește" sau că poate „duce" călcăturile mari. Practica, însă, ne arată, așa cum am constatat în 1955 la o echipă foarte bună — singura echipă care avea montate pinioane cu 13 dinți — că folosirea acestor pinioane nu a influențat rezultatul prea mult. De asemenea, unul din cicliștii noștri întrebuințînd un pinion cu 13 colți imediat după plecare și pe un traseu cu dealuri, după 12 km nu a mai putut face față ritmului echipei.

Un moment important în cursele de contratimp îl constituie prinderea și depășirea echipelor. Participanții la aceste curse trebuie să cunoască cum este bine să se depășească o echipă ajunsă din urmă, astfel încît echipa prinsă să fie definitiv întrecută și fără posibilitate de reper. Al doilea moment important este cazul cînd echipa din spate se apropie și este gata să depășească, împrejurare cînd trebuie să știi cum să acționezi pentru a o folosi ca mijloc de reper. Vorbind de reper, trebuie să reamintesc că echipe mai slabe, folosind ca reper echipe foarte bune, au reușit să înregistreze timpuri valoroase la sfîrșitul cursei.

Echipa țării noastre, în cursele în care a participat, nu a știut să se comporte nici în primul și nici în cel de-al doilea din cazurile arătate.

În concursurile de la Varșovia echipa noastră trebuia să depășească echipa Finlandei. Considerînd acest lucru o simplă formalitate, cicliștii romîni au neglijat unele măsuri pregătitoare de trecere la această acțiune și de-a lungul a 10 km am asistat la o luptă inutilă, emoționantă și epuizantă a echipei noastre, care la un moment dat fiind la rîndul ei depășită de echipa finlandeză, nu-și mai regăsea cadența. La aceasta adăugăm și timpul foarte prețios pierdut care putea să ne pricinuiască pierderi și mai mari, dat fiind efectul momentului depășirii asupra moralului echipei.

Acest lucru s-a verificat și în concursul de la Moscova, cînd echipa romînă s-a demoralizat după ce a fost ajunsă de echipa Bulgariei. În loc să folosească drept reper echipa Bulgariei (care, eventual, putea fi atacată) ei au considerat lupta încheiată, fără să țină seama că mai sînt echipe în spate, sau că mai au șanse pentru locul II, deoarece cursa era abia la început.

Este bine ca cicliștii să posede un bagaj de cunoștințe tehnice și tactice necesare rezolvării momentelor dificile și variate dintr-o cursă. De aceea în încheiere vom da cîteva indicații în acest sens:

— să se observe bine echipa ajunsă și particularitățile traseului;

— dacă în față se găsește o echipă bună, înainte de angajarea în depășire să se folosească cîteva secunde de relaxare, iar depășirea să nu se facă în locuri nepotrivite;

— ritmul trebuie accelerat progresiv, cei mai buni din echipă ducînd schimburi mai lungi și nu prea mult peste viteza graficului;

— cînd echipa e în pericol de a fi depășită, la apropierea acestui moment trebuie să-și mobilizeze întreaga voință pentru a nu „scăpa" reperul ce-l va forma echipa din față. Pentru aceasta este bine ca la apropierea echipei din spate să nu se mai forțeze, ci să se caute obținerea unei ușoare relaxări.

În afară de cele prezentate, trebuie să adaug că într-o asemenea cursă este nevoie de un înalt spirit de răspundere din partea fiecărui component al echipei. Au fost cazuri în care s-au obținut rezultate slabe pentru că anumiți cicliști din echipă au înțeles să se menajeze pentru a demonstra că pot face față echipei, alții dimpotrivă nu s-au menajat din dorința de a demonstra că sînt cei mai buni ca mai tîrziu, abia să se mențină în echipă. În aceste situații un rol important îl joacă căpitanul de echipă, care prin autoritatea lui va trebui să tempereze pe unii sau să stimuleze pe alții, pentru a da totul echipei. De asemenea, trebuie încurajați și menajați de la conducerea trenei cei care trec prin momente dificile, căci s-ar putea ca aceștia să-și revină foarte repede și să fie apoi utili echipei.

Nu trebuie neglijate nici problemele de amănunt (în aparență) ca: tricouri subțiri în caz de caniculă, alimentația în timpul și ajunul cursei, biciclete de rezervă, alegerea baieurilor, verificarea bicicletei și alegerea brațelor, adică toate detaliile care ar putea contribui la îmbunătățirea rezultatului.

Prezentul articol nu are pretenția de a fi epuizat toate problemele legate de această probă, ci, așa cum am arătat la început, constituie doar o bază de discuție la care aș dori să se adauge și părerile altor specialiști din această ramură sportivă.

Cîteva metode noi de aplicare a „minutului de cultură fizică" în școlile elementare

Prof. ZELMA FĂTU
Dispensarul regional de cultură fizică-Cluj

În activitatea școlii elementare, începînd cu clasa I, locul cel mai important îl ocupă: scrisul, vorbirea orală și educația fizică.

Munca în școală cere copilului un efort mare, atît fizic cît și psihic. El trebuie să fie destul de rezistent și sănătos, pentru ca forțele sale să corespundă cerințelor școlare și să nu-l surmeneze.

Debilitatea copilului poate să fie o piedică serioasă nu numai în îndeplinirea îndatoririlor zilnice școlare ci și în frecventarea cursurilor.

Deoarece la vîrsta de 7—8 ani îndeosebi, osificarea încă nu este terminată și musculatura dezvoltată, coloana vertebrală este expusă deformărilor cauzate de poziții îndelungi și incorecte ale corpului (în bancă, acasă etc.).

Educația fizică aplicată judicios ajută prin mijloace specifice vîrstei respective la prevenirea deformațiilor fizice. Exercițiile de gimnastică și jocurile de mișcare, legate și subordonate unor sarcini precise în cadrul orelor de educație fizică din programul săptămînal, formează momentul de bază al procesului de educație fizică desfășurat la această vîrstă.

Un alt moment important al aceluiași proces, mai redus ca dimensiuni, este cel al **minutului de cultură fizică.**

Ținînd seama de specificul vîrstei și al procesului de instruire generală pe care copiii o primesc în clasa I elementară, am experimentat anumite complexe de exerciții care au fost axate pe o temă cunoscută de ei, conduse și executate în ritm de vers. Prin aceasta am urmărit să îmbogățim conținutul acestui moment de destindere, să-i mărim efectul emoțional și totodată cel fizic asupra colectivului de copii. În același timp am încercat să legăm conținutul exercițiilor fizice de procesul de instruire generală pe care-l primește copilul la această vîrstă în școala noastră. Alcătuirea unor astfel de complexe de exerciții fizice pentru minutul de cultură fizică creează legătura organică a acestui moment cu instruirea generală a colectivului de copii. Mergînd în acest sens am căutat pe deoparte să mărim efectul educativ-instructiv al minutului de cultură fizică, iar pe de altă parte concluziile lucrării să capete o cît mai mare valoare practică.

Ținînd seama de faptul că pregătirea învățătorilor prezintă încă serioase lacune în ceea ce privește alcătuirea și conducerea unor asemenea forme de educație fizică, pentru a le ușura munca am alcătuit un număr de complexe reprezentative din care vom include în lucrarea de față doar o parte.

Valoarea aplicativă a acestor complexe de exerciții am apreciat-o prin efectele observate imediat în ceea ce privește crearea bunei dispoziții a copilului, ridicarea stării emoționale și a puterii de percepere și asimilare a materialului didactic din ora respectivă. Totodată, aceste exerciții contribuie la activizarea marilor funcțiuni organice. Am apreciat de asemenea și efectul lor corectiv în formarea unei posturi care să împiedice eventualele deformații fizice. Datele culese în această privință și care apar ca rezultat al aplicării judicioase a întregului proces de educație fizică (deci și a orelor de educație fizică) nu le putem include în lucrare întrucît experimentul continuă.

În lucrarea prezentă ne vom ocupa doar de problema minutului de cultură fizică și anume: scopul, conținutul, metodica și efectele sale.

Deși acest moment pare a fi atît de scurt, cuprinde în el acțiuni de o mare

importanţă pentru dezvoltarea fizică şi psihică a şcolarului.

Minutul de cultură fizică constă din 5—6 exerciţii care se execută în timpul orelor de curs, cînd învăţătorul observă la elevi semne de oboseală sau neastîmpăr. Scopul lui este să recreeze şi să destindă activ copiii, atît fizic cît şi psihic.

La executarea minutului de cultură fizică trebuie să ţinem seama de anumite condiţii de igienă ca: aerisire, îmbrăcăminte uşoară, spaţiu suficient etc. Alegerea exerciţiilor se bazează pe principii fiziologice şi pedagogice. În practică ele se alcătuiesc pe baza exerciţiilor de dezvoltare generală, putîndu-se include un număr infinit de variante ale diferitelor exerciţii. Aceste exerciţii trebuie însă să fie simple, accesibile copiilor şi astfel alese ca în scurt timp să includă în muncă întreg organismul, combătînd poziţiile incorecte ale coloanei vertebrale şi cutiei toracice (umeri aduşi, spate rotund, cifoză lombară), predominente la această vîrstă.

În ceea ce priveşte alegerea materialului şi a metodei de învăţare şi însuşire a exerciţiilor pentru minutul de cultură fizică la clasa I, ne-am călăuzit după programa şcolară, ţinînd seama de eşalonarea materialului didactic la toate materiile de învăţămînt ca: limba romînă (fonetică, expresie, versuri), aritmetică (numărători), muzică (ritm, intonaţia vocii), desen (planşe, schiţe etc.) îmbinînd plăcutul cu utilul.

Temele au fost luate din textele pe care elevii le-au citit în perioada abecedară sau post-abecedară (şcoala, casa, grădina, curtea cu păsări etc.).

La vîrsta aceasta, atenţia copilului este nestabilă. El are o capacitate mare de a imita acţiunile văzute. De aceea, se acordă o atenţie deosebită demonstraţiei şi exemplului.

În consecinţă s-a folosit o metodă de învăţare cît mai apropiată de înţelegerea şi de plăcerea copiilor.

În prima zi de şcoală li s-a explicat însemnătatea mare a noţiunilor: **călire, minutul de cultură fizică şi a posturi corecte.**

În perioada abecedară, adică în timpul învăţării alfabetului, metoda de lucru a fost următoarea: s-a desenat pe cîte o planşe mare fiecare literă a alfabetului, însoţită de un exerciţiu de gimnastică (schiţat) descris prin două versuri uşor de reţinut pentru copii şi care începeau exact cu litera de învăţat. Exerciţiul s-a efectuat fie după numărătoarea învăţătorului, fie după ritmul poeziei. În ziua învăţării unei litere noi, apărea planşa cu litera respectivă. De ex. „A".

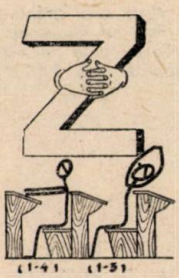
„Afară din bancă, iute să ieşim,
Geamul să-l deschidem, ca să ne călim"

Acesta a fost primul „exerciţiu de ordine". Copiii la comanda: „Începem minutul de cultură fizică" rosteau în cor cu glas tare litera „A" apoi versul respectiv şi ieşind din bancă se intercalau în spaţiile libere dintre bănci în aşa fel ca fiecare să poată întinde braţele lateral. Aceste locuri au rămas stabile pînă la sfîrşitul anului şcolar.

La executarea exerciţiilor s-a ţinut seama ca localizarea să se facă în acea regiune a corpului care a cerut o mai mare încordare în timpul programului şcolar.

★

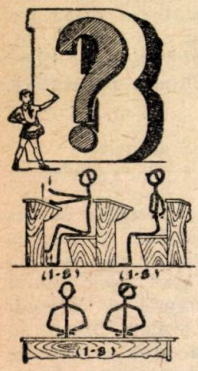
Dăm mai jos complexe de exerciţii pentru minutul de cultură fizică în timpul unei lecţii de dictare la limba romînă:



„Zece degete la mînă să
le încleştăm,
Şi privind zarea albastră
să le ridicăm"

Exerciţiul nr. 1 — Şezînd în bancă, cu braţele întinse înainte, cu degetele încleştate. Răsucirea palmelor înafară cu ridicarea braţelor în sus, privirea urmărind braţele cu inspiraţie profundă (1), două arcuiri (2—3) şi coborîrea braţelor pe bancă cu expiraţie (4). Se execută de 4 ori.

Exerciţiul nr. 2 — Şezînd în bancă, cu mîinile pe pupitru. Bătaia palmelor pe bancă imitînd bătaia în tobă iar picioarele imită mersul. Întregul exerciţiu



„Bum, bum, bum, bum
toba bate
Cine nu e drept la spate?
Cine, cine, cine?
Toţi sînt drepţi!"

se execută după ritmul primului vers, apoi se încrucişază braţele la spate şi se menţine această poziţie pînă se recită al doilea vers. Se execută de patru ori. Tot în această poziţie se răsuceşte capul spre stînga şi spre dreapta în ritmul versurilor.

„Cinci ciori stau grămadă, sus pe un copac,
Vor zbura cînd puşca noastră face PAC!"

Exerciţiul nr. 3 — Şezînd în bancă, cu braţele întinse înainte şi apropiate, cu pumnii strînşi pe pupitru. Trunchiul este aplecat mult înainte. Răsucirea trunchiului spre stînga odată cu ducerea braţului stîng cu cotul puţin flexat (braţul drept rămînînd pe bancă) pînă ce cotul atinge banca din spate (1—4), apoi rotaţie cu braţul întins şi revenire cu braţul pe bancă, strigînd PAC! (5—8). Aceiaşi spre dreapta. Se execută de două ori în fiecare parte.

Exerciţiul nr. 4 — Şezînd în bancă, la numărătoarea unu, doi, elevii se apleacă repede sub pupitru. Urmează apoi ridicarea cu o uşoară arcuire din

„Jarul arde jos în sobă,
nimeni nu-l atinge
Jarul nu e joc copil,
fiindcă el ne frige!"

spate cu braţele întinse lateral şi scuturarea bine a mîinilor (ca şi cînd s-ar fi ars (3—4). Se execută de trei-patru ori. Unde banca nu permite, aplecările înainte se vor face lateral.

„Iar ieşim din bancă,
fără pic de poc,
Tot aşa de iute, trecem
iar la loc!"

Exerciţiul nr. 5 — Din şezînd în bancă, la un anumit semnal copiii ies repede din bănci fără să facă gălăgie şi trec tot aşa de repede la loc.

„Nasul sus cu toţii! Capul înclinat.
Respirăm acuma, aerul curat!"

Exerciţiul nr. 6 — Şezînd în bancă, înclinarea capului pe spate cu ducerea

brațelor prin lateral sus, cu palmele orientate în sus și cu inspirație pe nas gura fiind închisă (1); aplecarea înainte cu ducerea mîinilor pe masă cu expirație prelungă — șuierat (2). Se execută de 4 ori.

„Ora întîi de clasă, cînd
începe ziua
Copiii salută, zicînd „bună
ziua"

Exercițiul nr. 7 — Șezînd în bancă, mîinile încrucișate în față, spatele rezemat de speteaza băncii. Răsucirea capului spre stînga pronunțînd „BUNĂ". apoi aplecarea lui în așa fel ca bărbia să atingă umărul pronunțînd „ZIUA". Se execută spre dreapta și în față de cîte 2 ori.

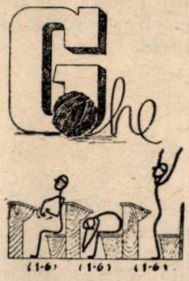
„Calul nostru are pe
spate o șa,
Călări-vom astăzi în
galop pe ea"

Exercițiul nr. 8 — Șezînd în bancă, mîinile apucă marginile scaunului. Se proiectează bazinul înainte cu îndreptarea spatelui (1), relaxarea trunchiului (2). Se execută de 6—8 ori imitînd călăritul.

★

In continuare dăm un complex de exerciții care se pot executa în timpul unei lecții de socoteli la aritmetică. Poziția specifică: capul înclinat înainte, mîna încordată, umerii aduși, spatele încordat și încovoiat.

Exercițiul nr. 1 — Șezînd în bancă, se imită depănarea ghemului odată cu aplecarea trunchiului înainte (1—6).

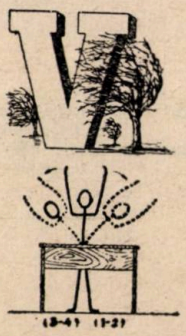


„Ghemul cînd ne scapă,
merge tot de-a dura
Îl prindem în bancă și
strigăm un URA!"

Apoi, aceeași depănare invers, revenind cu spatele drept. Aplecarea trunchiului înainte sub bancă (1—6) apoi ridicarea în picioare cu brațele întinse sus strigînd URA!

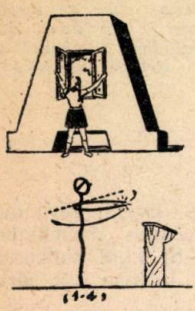
„Elevul să fie nu numai
deștept,
Ci să stea în bancă cu
spatele drept"

Exercițiul nr. 2 — Din șezînd în bancă copiii vor lua poziția dreaptă și corectă a spatelui pînă ce se numără 1, 2, 3, 4 după care urmează revenirea la poziția lor relaxată (5—6). Se execută de 4—5 ori. Dat fiind că litera C și litera E se aseamănă ca mișcare, se poate executa altă literă care să antreneze alte grupe musculare.



„Vîntul cînd vuiește, cu
putere mare,
Pomul se îndoaie cît ar
fi de tare"

Exerciţiul nr. 3 — Şezînd în bancă, întinderea braţelor în sus şi îndoirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta imitînd vuietul vîntului (1—2) şi respectiv dreapta (3—4). Se execută de două ori în fiecare parte.



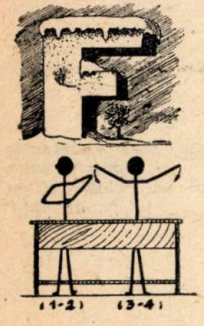
„Afară din bancă, iute să ieşim,
Geamul să-l deschidem
CA SĂ NE CĂLIM !"

Exerciţiul nr. 4 — După ce s-a spus versul, copiii ies din bănci şi se aşază în aşa fel ca fiecare să aibă loc suficient pentru întinderea braţelor lateral. Ducerea braţelor întinse în faţă cu bătaia palmelor (1), braţele se duc înapoi sacadat, în trei timpi după numărătoare (2—3—4) imitînd deschiderea ferestrei. Se execută de 3—4 ori.

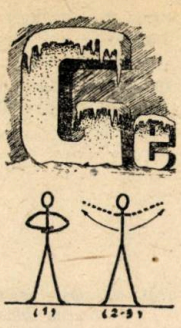
Exerciţiul nr. 5 — Pentru reluarea locurilor în bancă la comanda profesorului se pot folosi versurile:

„Repede în bancă, repede la loc,
Fără nici un zgomot, fără nici un poc !"

Capitolul următor va cuprinde exemple de litere din complexele care s-au executat în clasă, axate pe tema pentru ziua respectivă din programa analitică a clasei I.



„Frigul cînd începe, cald
ne îmbrăcăm,
Nasturii la spate, bine-i
încheiem !"



„Geamul îl deschidem,
din bănci noi ieşim,
Gerul nu ne sperie, vrem
să ne călim !"

„Ghiocelul iarna, stă pe
sub zăpadă,
Primăvara-şi scoate capul
ca să vadă !"

„Sus ca o săgeată bra-
ţele întindem,
Parcă am vrea tot cerul
ca să îl cuprindem !"

„Huţa, Huţa, mămăruţa,
zborul cînd şi-l ia,
Aripioarele-şi ridică şi
face aşa !"

„Gata! A zburat gîndacul.
Uite-l cum se duce...
Cine-ntinde cel mai sus,
mîna să-l apuce?"

„Xenia și Nicu se dau
huța, huța,
Și privesc cum zboară,
pe sus mămăruța!"

Astfel de exerciții se pot compune pe literele întregului alfabet. Lucrarea noastră din lipsă de spațiu cuprinde numai o parte din acestea.

Pentru ca aceste exerciții să se însușească mai ușor și mai corect s-a propus elevilor ca în ordine alfabetică să-și aleagă fiecare din ei exercițiul care începe cu litera corespunzătoare inițialelor numelui lor. De exemplu: Pop Virgil, exercițiile care încep cu literele „P" și „V".

În plus, fiecare elev trebuia să știe să execute tot atît de corect exercițiul care corespundea inițialelor vecinului de bancă din stînga și din dreapta lui. Acest lucru a plăcut atît de mult încît nu peste mult timp copiii și-au însușit toate exercițiile învățate în ordinea alfabetică, atribuindu-le acasă numelor fraților, părinților și... bunicilor care vrînd, nevrînd, au fost siliți să execute exerciții de gimnastică după comanda nepoților.

O altă metodă de a ușura învățarea corectă a acestor exerciții a fost următoarea: elevul de serviciu din ziua respectivă trebuia să comande singur (la ordinul învățătorului) întregii clase minutul de cultură fizică **demonstrînd** totodată în fața clasei execuția corectă a mișcării.

În perioada postabecedară, după ce toate literele au fost învățate și exercițiile pentru minutul de cultură fizică au fost însușite și ele corect, s-a procedat în felul următor: de exemplu, în ziua de 25 aprilie 1958, ora 8—9, la lecția de citire era tema **„grădina"**. Elevul de serviciu era anunțat că minutul de cultură fizică va fi astăzi cuvîntul „grădina" sau alt cuvînt format din 5—6 litere. În consecință se executau exercițiile (respectiv literele care compuneau cuvîntul).

Această surpriză a zilei a format obiectul unui viu interes pentru copii.

Mai tîrziu s-a complicat acest procedeu, neanunțînd „cuvîntul parolă" clasei. Doar elevul de serviciu comanda pe rînd exercițiile iar restul clasei trebuia să ghicească la urmă cuvîntul care s-a combinat din literele-exerciții executate.

Exercițiile pentru minutul de cultură fizică au fost învățate în orele de educație fizică desfășurate în clasă și apoi s-au perfecționat în orele din sala de gimnastică.

Cu toate că lecțiile de educație fizică în sala de gimnastică erau făcute în condiții mult mai bune și la fel de atractive, s-a întîmplat de nenumărate ori ca însăși copiii să ceară să execute exerciții din minutul de cultură fizică.

Concluzii

1. Din experimentul nostru reiese necesitatea aplicării zilnice a minutului de cultură fizică și în unele cazuri chiar de două ori pe zi cînd în orariul clasei nu figurează lecția de educație fizică.

2. Prin organizarea judicioasă a minutului de cultură fizică obținem nu numai înviorarea de moment a copilului ci și formarea unei posturi corecte ca urmare a repetării zilnice a unor exerciții fizice corective.

3. Îmbinarea exercițiului fizic cu ritmul versului, cu exemplificări din viață, imitări de sunete onomatopeice și în plus desenul ilustrativ, este atractivă și face plăcere copiilor.

4. Odată cu însușirea acestor exerciții copiii învață cu ușurință și durabil literele alfabetului. Prin glas și mișcare, copilul le percepe material.

5. Exercițiile pentru clasa I pot fi aplicate cu succes și la celelalte clase ale școlii elementare deși au trecut de perioada abecedară.

Conținutul, numărul, durata și intensitatea lecțiilor în cadrul ciclului de antrenament în fotbal

Prof. VICTOR COJOCARU

În scopul sprijinirii măsurilor luate de Federația Romînă de Fotbal pentru îmbunătățirea nivelului calitativ al fotbalului din țara noastră, la începutul anului 1958 s-a inițiat în paginile revistei „Fotbal" o discuție asupra problemei: *„Conținutul, numărul, durata și intensitatea lecțiilor în cadrul ciclului de antrenament"*.

Discutarea acestei probleme s-a vădit necesară în urma unor repetate constatări și sezisări făcute de către tehnicieni privind lipsa de claritate, unitate și eficacitate în munca de instruire desfășurată de antrenorii echipelor de fotbal. Se afirmă adesea că fotbalul nostru are unele lipsuri importante în orientarea teoretică, în metodele de pregătire și în folosirea justă a mijloacelor în raport cu obiectivele și sarcinile acestei activități.

Intre problemele muncii de instruire în fotbal, problema metodicii ciclului de antrenament are o deosebită importanță, ciclul reprezentînd forma de activitate și unitatea de timp cea mai cuprinzătoare, mai caracteristică și mai des folosită în procesul de instruire. Inițiindu-se această discuție, s-a dat tehnicienilor posibilitatea de a contribui cu experiența și cunoștințele lor la dezvăluirea lipsurilor actuale și la expunerea unor principii teoretice, a unor procedee metodice și a unor mijloace practice care să ducă la lămurirea și rezolvarea acestei probleme în viitor, în condiții mai bune.

Astfel, folosind o parte din ideile materialelor publicate în numerele 2—7 1958 ale revistei „Fotbal" și aducînd unele completări și precizări, încercăm să prezentăm un material sistematizat, util pentru practica muncii de instruire în fotbal.

Vom prezenta mai întîi o serie de lipsuri ale acestei munci, semnalate de către majoritatea tehnicienilor.

★

In primul rînd în munca de instruire în fotbalul nostru lipsește o concepție unitară și o pregătire teoretică răspîndită în mod egal în rîndul antrenorilor, conducătorilor și jucătorilor echipelor de toate categoriile. Din cauza aceasta, pregătirea în fotbal este adesea orientată, condusă și executată defectuos.

Metodica instruirii nu urmează o linie unitară, continuă și progresivă de la începători la echipele reprezentative, ci prezintă aspecte variate, adesea neadecvate și nejuste. Incercările sporadice, izolate, de a da o linie unitară în metodica instruirii, au păcătuit uneori prin exagerări, prin impunerea unor norme obligatorii unice, uniformizate, care au introdus dogme și șabloane, derutînd chiar și pe antrenorii mai bine orientați. Indeosebi, în planificare s-au impus forme și scheme care au frînat multă vreme posibilitățile de creație ale antrenorilor. Pătrunderea unor metode și mijloace noi de antrenament s-a făcut greu, deoarece mai persistă atitudini retrograde și mentalități empirice.

Instabilitatea calendarului competițional și aglomerarea jocurilor în cursul săptămînii au contribuit la o defectuoasă concepere și desfășurare a antrenamentului pe cicluri și lecții.

A fost tratată superficial problema cercetării și cunoașterii precise, științifice a datelor privind particularitățile jucătorilor și ale echipelor adverse, precum și a a condițiilor de pregătire și de concurs. Colaborarea conducătorilor și a antrenorilor cu medicii a fost insuficientă, uneori chiar inexistentă. Conducătorii echipelor au

subapreciat părerile antrenorilor și medicilor și au luat adesea măsuri necorespunzătoare. Antrenamentul nu a fost întotdeauna orientat în funcție de diferiții factori permanenți sau temporari care pot influența pregătirea sportivă. De asemenea, munca de pregătire a fost prea puțin adaptată particularităților și nevoilor echipei, iar individualizarea în cadrul antrenamentului constituie încă pentru majoritatea echipelor un deziderat, nu o metodă curentă.

Uniformitatea conținutului, cantității și intensității antrenamentului în cursul unui an, unui ciclu sau unei lecții a provocat plictiseală, plafonare sau regres.

Perioadele pregătitoare se pierd ; insuficient valorificate și efectuate în pripă, ele cuprind o muncă superficială, cu cicluri și lecții uniforme, care nu ridică valoarea jucătorilor și nu creează premisele unui progres continuu și unei comportări corespunzătoare.

În perioada competițională lipsesc preocupările pentru dezvoltarea în perspectivă a pregătirii fizice, tehnice și tactice a jucătorilor, ciclurile săptămînale fiind orientate exclusiv și în mod anarhic după evoluția aparentă a rezultatelor și a gradului de antrenament. Forma jucătorilor este instabilă, iar comportarea echipelor prezintă mari fluctuații.

Din cauza unor orientări greșite, unilaterale, s-a pus uneori accentul, în mod exclusiv și timp îndelungat, pe un singur factor (fizic sau tactic), subapreciindu-se factorul tehnic și ignorîndu-se importanța și valoarea corelației între factorii antrenamentului. În multe cazuri, pregătirea și educația jucătorilor a suferit din cauza lipsei de adaptare a programului ciclului de antrenament la orele de producție și timpul liber al jucătorilor. Încă nu se depun suficiente eforturi pentru ca munca de instruire să se poată desfășura în condiții corespunzătoare, în vederea realizării performanțelor. Pe de altă parte, mai sînt antrenori și jucători care nu știu sau nu vor să facă eforturi de adaptare a ciclului și lecțiilor la condițiile reale care le pot sta la dispoziție.

Toate aceste lipsuri influențează, în proporții diferite, metodica și eficacitatea ciclurilor de antrenament.

Expunem în continuare unele considerații metodice cu privire la ciclurile de antrenament.

Ciclul de antrenament constituie cea mai importantă formă în care se desfășoară pregătirea sportivă. El trebuie să corespundă cerințelor complexe și variate ale antrenamentului care urmărește, în același timp, pregătirea fizică generală, multilaterală și specială, dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice și a deprinderilor tehnico-tactice, ridicarea gradului de antrenament, obținerea și menținerea formei sportive etc. Realizarea acestor numeroase sarcini este condiționată de o justă aplicare a principiilor antrenamentului, și a principiilor didactice. Îndeplinirea sarcinilor ciclului de antrenament este condiționată și de aplicarea unui just regim de muncă și odihnă, care să permită refacerea și creșterea energiei și a capacității de efort a organismului. Gradarea, dozarea, alternarea și repetarea temelor și exercițiilor folosind diferite cantități și intensități de efort constituie calea cea mai sigură spre îmbunătățirea progresivă și creșterea calităților fizice și a deprinderilor tehnico-tactice, deci apariția salturilor calitative. Acestea rezultă din acumulări cantitative, din refacerea ritmică a energiei fizice și nervoase, precum și din creșterea suplimentară a capacității organismului în raport cu nivelul anterior efortului.

Ciclul de antrenament este forma de activitate cea mai potrivită pentru îndeplinirea acestor numeroase și complexe sarcini ale antrenamentului. Măiestria sportivă, forma și marile performanțe se pot atinge numai dacă antrenarea calităților fizice și a deprinderilor tehnico-tactice se face gradat, dozat, alternativ și variat, respectînd echilibrul între repaus și efort mic, moderat, mare și maxim, deci favorizînd procesul de refacere, acumulare și creștere a energiei organismului prin pauze și mijloace adecvate sarcinilor antrenamentului.

Ciclul de antrenament are următoarele caracteristici : durata totală, numărul lecțiilor, durata fiecărei lecții, conținutul lecțiilor, cantitatea și intensitatea muncii din fiecare lecție.

Aceste caracteristici ale ciclului de antrenament în fotbal sînt în funcție de următorii factori : valoarea și particularitățile jucătorilor, categoria de clasificare, gradul de omogenitate, gradul de antrenament și valoarea echipei, dificultatea

jocurilor din calendarul competiţional, obiectivele apropiate şi îndepărtate, sarcinile pregătirii individuale (permanente şi temporare), condiţiile morale (disciplină, educaţie, ataşament faţă de culorile clubului) şi materiale în care se desfăşoară pregătirea, munca în producţie, timpul liber, odihna (regimul de viaţă), modul în care reacţionează jucătorii la efectele antrenamentului şi nivelul de cunoştinţe, experienţa, măiestria pedagogică şi autoritatea antrenorului.

Un ciclu de antrenament poate avea o durată de 3—7—10—14 zile, cel mai util fiind cel de 7 zile. Totuşi, în perioadele de pregătire şi de tranziţie se folosesc uneori şi cicluri de 10—14 zile. Un ciclu se poate repeta de două sau mai multe ori, cu aceleaşi sarcini şi caracteristici sau cu unele schimbări. In cursul unui an apare necesitatea de a avea diferite tipuri de cicluri de antrenament, fiecare avînd sarcinile şi caracteristicile sale specifice.

Numărul lecţiilor într-un ciclu de antrenament se stabileşte în funcţie de perioadă şi etapă, potrivit factorilor arătaţi mai sus. El poate varia între două şi şapte lecţii în cadrul unui ciclu săptămînal (în unele zile chiar cîte două lecţii). In medie, echipele din categoriile A, B şi C trebuie să facă 3—4 lecţii pe săptămînă, iar echipele din categoriile inferioare, 2 lecţii pe săptămînă. Totuşi, numărul lecţiilor poate să varieze de la o etapă la etapă. Astfel, în etapele I şi a II-a din perioada pregătitoare pentru dezvoltarea calităţilor fizice şi a deprinderilor tehnico-tactice se pot face chiar 6—7 lecţii într-un ciclu săptămînal, ceea ce permite o mare cantitate de muncă şi multe repetări. Echilibrul organic se menţine prin gradarea, dozarea şi variaţia procentelor de cantitate şi intensitate, prin alternarea sarcinilor şi mijloacelor, prin folosirea mijloacelor ajutătoare (masaj, băi calde de aer şi apă, hrană bogată în substanţe recuperatoare şi reconfortante, activităţi recreative etc.) şi printr-o bună repartizare a timpului de odihnă. Asemenea cicluri, cu număr mare de lecţii, se folosesc rar (de 2—3 ori într-o perioadă), intercalate între cicluri moderate. De obicei în perioadele pregătitoare se folosesc cicluri cu 4 lecţii pe săptămînă sau cicluri de două săptămîni cu 8 lecţii (plus jocurile de antrenament de duminică), fiecare dintre aceste cicluri constituind cîte o unitate bine închegată din punct de vedere metodic.

Astfel, în cadrul ciclului de 4 lecţii pe săptămînă şi mai ales în cadrul celui cu 6—7 lecţii pe săptămînă există o strînsă interdependenţă între conţinutul, cantitatea şi intensitatea tuturor lecţiilor, avînd următoarele sarcini: menţinerea şi întărirea sănătăţii, ridicarea gradului de antrenament, dezvoltarea în perspectivă.

In etapa precompetiţională este indicată adoptarea ciclului de antrenament cu 2—4 lecţii, acela care va fi folosit în mod constant şi în perioada competiţională.

Stabilizarea numărului de lecţii se face pentru a creea un stereotip al funcţionării şi adaptării organismului la regimul specific de efort şi de recuperare a energiei, foarte util în perioada competiţională. Această automatizare a funcţiilor organice pentru depunerea efortului şi pentru refacerea energiei contribuie la realizarea unei recuperări ciclice optime şi la obţinerea unei economii de energie, prin eliminarea crizelor de adaptare care se ivesc ori de cîte ori se schimbă ciclul de antrenament.

Deci, în cursul perioadei competiţionale se vor folosi cicluri cu cîte 2—4 lecţii pe săptămînă.

Totuşi, ciclul stereotip al perioadei competiţionale se poate întrerupe şi schimba, atunci cînd antrenorul constată că evoluţia gradului de antrenament sau alte cauze necesită aceasta.

In ultima etapă a acestei perioade se pot folosi şi cicluri de cîte 2 săptămîni (cu 6—8 lecţii), pentru a avea posibilităţi mai largi de manevrare a procedeelor şi mijloacelor de menţinere a gradului de antrenament, de recuperare a energiei şi de recreaţie psihică.

In perioada pregătitoare, ca şi în cea competiţională, se pot folosi cicluri deosebite ca număr de lecţii pentru diferitele grupe omogene de jucători şi chiar individual pentru unii jucători. In plus, în perioada pregătitoare şi chiar în perioada competiţională, se pot folosi, în special în taberele de pregătire, cicluri completate cu un număr de lecţii cu durată scurtă, cu conţinut şi efort redus, executate dimineaţa sau seara, cu accent pe individualizarea antrenamentului.

Conţinutul unui ciclu constă în temele şi mijloacele folosite pentru îndeplinirea sarcinilor lui. El diferă de la o perioadă la alta şi de la o etapă la alta.

Totuși, în fiecare ciclu se lucrează pentru toți factorii antrenamentului, însă în proporții diferite. Conținutul lecțiilor trebuie să cuprindă ceva nou și specific ciclului respectiv, în special în ceea ce privește pregătirea tehnico-tactică. El trebuie să urmeze o linie progresivă, să fie predat sistematizat și metodic, și adaptat posibilităților jucătorilor (în funcție de ceea ce știu și de ceea ce trebuie să învețe în viitor). Variația conținutului unui ciclu are efecte bune și multiple pentru refacerea energiei, pentru recreația psihică, pentru adaptarea gradată la efort și pentru pregătirea multilaterală. De aceea, conținutul lecțiilor unui ciclu trebuie să cuprindă teme și mijloace variate, atractive și stimulatoare, predate în forme și combinații noi, aplicative, în legătură cu situații concrete, actuale din jocuri. În majoritatea lecțiilor din etapele a II-a și a III-a ale perioadei pregătitoare și, mai ales, în toată perioada competițională, conținutul lecțiilor trebuie să fie ales și aplicat în legătură strînsă cu cerințele, fazele și conducerea jocului. Exercițiile tehnico-tactice, după învățare și însușire, se efectuează în fața porții, cu adversari din ce în ce mai activi. Variația conținutului și aplicativitatea temelor și a exercițiilor, realizează o pregătire fizică multilaterală, calități fizice crescute, tehnică avansată cu execuții rapide și precise, cunoștințe tactice, inițiativă, fantezie și experiență.

În perioada competițională, cel puțin o lecție din ciclul săptămînal (miercuri sau joi) și chiar două lecții (marți-joi) trebuie să fie cu caracter aplicativ, asemănătoare cu condițiile de joc, cu conținut complex, cu adversari, cu ritm variat și cu cantitate și intensitate de efort de 80—100%. În caz că ciclul săptămînal are 3—4 lecții, în celelalte lecții (miercuri, vineri) conținutul cuprinde exerciții pentru specializarea pe posturi și exerciții individualizate, eventual cu cantități și intensități reduse. Totuși, pentru jucătorii de rezervă sau pentru unii jucători care sînt în urmă cu pregătirea, conținutul lecțiilor poate fi întărit și suplimentat.

În mod obișnuit conținutul lecțiilor din diferite cicluri, cuprinde:

marți: accent pe pregătirea fizică generală multilaterală și pe pregătirea tehnică (cantitatea și intensitatea efortului este de 60—80%);

miercuri: accent pe tehnică, tactică și individualizare (intensitatea efortului este de 40—50%);

joi: preocuparea pentru toți factorii în condiții de joc (intensitatea efortului este de 70—90%);

vineri: accent pe pregătirea fizică specială, relaxare și specializare pe posturi (intensitatea efortului este de 20—40%).

Cînd echipa își fixează 3 antrenamente pe săptămînă se elimină cel de miercuri, iar în situația de 2 antrenamente se fixează marți și joi, repartizînd sarcinile de miercuri pentru marți, iar cele de vineri pentru joi. În schimb, se vor introduce exercițiile individuale zilnice care pot îndeplini unele sarcini pentru pregătirea fizică și tehnică și care se execută acasă.

Durata lecțiilor într-un ciclu depinde de factorii expuși mai sus. În primul rînd durata unor lecții trebuie să fie egală sau apropiată de durata unui joc complet, cu încălzire și pauză (120'). Este necesar ca în etapa precompetițională cel puțin o lecție din ciclul săptămînal să aibă o durată de 120—150 min, iar în perioada competițională lecțiile de marți-joi trebuie să aibă durata de 100—120 min. În ultima etapă a perioadei competiționale, antrenorul poate să scurteze durata acestor lecții la 80—100 min, în caz că echipa dă semne de slăbire a rezervelor de energie sau poate lua această măsură în mod preventiv.

În ciclurile de la mijlocul perioadei pregătitoare se pot efectua cîte 1—2 lecții cu durată de 120—180 min, îndeosebi cînd se urmărește dezvoltarea rezistenței și a execuțiilor tehnico-tactice prin repetări numeroase, însă cu suficiente pauze și cu o intensitate moderată și variată.

În restul perioadelor, etapelor și ciclurilor lecțiile pot avea o durată între 30 și 180 min, avînd conținut, cantitate și intensitate diferită. Astfel, în etapele I și a II-a din perioada pregătitoare se pot face lecții cu o durată care variază între 30—90 minute la intervale scurte de odihnă (de 6—12—24 ore) și în cadrul unor cicluri cu 6—7 lecții pe săptămînă, în cursul cărora este folosită o mare variație privind conținutul, cantitatea și intensitatea muncii. Între acestea se pot plasa, săptămînal, cîte 1—2 lecții de 100—150 minute.

In etapa precompetiţională şi în perioada competiţională lecţiile ciclului săptămînal au durata următoare: marţi 100—120 minute, miercuri 70—90 minute, joi 120—150 minute, vineri 30—60 minute.

In perioada de tranziţie, durata lecţiilor este mai uniformă, (de 60—80 minute).

In tot cursul anului, trebuie să existe o adaptare a duratei lecţiilor după particularităţile grupelor omogene şi ale jucătorilor.

De *cantitatea* muncii depinde în mare măsură calitatea ei. Cantitatea muncii din cursul unui ciclu rezultă din numărul şi durata lecţiilor, din numărul temelor şi al exerciţiilor, din numărul repetărilor, din dificultatea exerciţiilor şi din durata şi numărul pauzelor. Unele lecţii pot avea durată mare şi totuşi o cantitate mică sau medie de efort, datorită numărului mic de exerciţii şi de repetări sau datorită pauzelor mari şi numeroase.

In perioada pregătitoare, cantitatea muncii din majoritatea ciclurilor trebuie să fie mare şi maximă, dar cu valori diferite de la o lecţie la alta. Astfel, într-un ciclu cu 6 lecţii pe săptămînă, cantitatea muncii poate fi, în ordinea lecţiilor, de 40—60—100—30—90—50%.

Această variaţie a cantităţii, fiind calculată în strînsă corelaţie cu variaţia duratei, a intensităţii şi a conţinutului, oferă posibilităţi largi atît pentru o adaptare progresivă la efort cît şi pentru o refacere optimă a energiei chiar pentru obţinerea unor mici şi repetate salturi de valoare în direcţia tuturor factorilor antrenamentului.

In perioada competiţională, în etapele I şi a II-a cantitatea totală a muncii din ciclurile săptămînale trebuie să fie medie sau mare, însă cu valori diferite pentru fiecare lecţie. Astfel, lecţia de la mijlocul săptămînii (joi) trebuie să aibă o cantitate de 90—100%, aproape egală cu a unui joc. In celelalte lecţii, cantitatea muncii variază astfel: marţi 50—70%, miercuri 50%, vineri 30%.

In etapa a III-a a perioadei competiţionale, în caz că echipa începe să dea semne de oboseală, cantitatea de efort din lecţiile ciclului săptămînal va fi scăzută sau se vor suspenda unele lecţii (cele de miercuri-vineri). In lecţia de joi, jocul de antrenament poate fi suspendat sau scurtat la 2×30 minute, iar alteori poate fi ales un adversar mai puţin dificil. Pentru menţinerea gradului de antrenament în această etapă, scăderea cantităţii de muncă va fi compensată prin odihnă, recreaţie, sporturi complimentare şi prin folosirea la unele antrenamente a unei intensităţi mai mari, pe durată scurtă.

In cursul lecţiilor din etapa precompetiţională şi din perioada competiţională, se pot folosi cantităţi deosebite de efort în cadrul unor lecţii (miercuri-vineri) pentru grupele omogene de jucători sau pentru fiecare jucător.

Intensitatea muncii completează efectele cantităţii muncii şi contribuie şi ea la obţinerea calităţii. Intensitatea unui ciclu rezultă din ritmul cu care se execută cantitatea respectivă de muncă.

In lecţiile ciclurilor etapei I şi a perioadei pregătitoare, intensitatea este aproape uniformă, avînd o creştere lentă, de la ciclu la ciclu. In perioada de tranziţie, intensitatea descreşte treptat. In toate lecţiile unui ciclu săptămînal din această perioadă intensitatea este aproape uniformă.

In toate celelalte cicluri din perioadele pregătitoare şi competiţională, intensitatea muncii din lecţii trebuie să fie variată. De pildă, într-un ciclu din etapa a II-a a perioadei pregătitoare de iarnă, intensitatea efortului din cele 4 sau 6 lecţii poate oscila între 30—90%, fiind uneori în concordanţă cu durata şi valoarea cantităţii lecţiilor, iar alteori deosebindu-se în totalitate pentru a oferi posibilităţi variate metodicii antrenamentului care urmăreşte intrarea în formă prin contribuţia coordonată a tuturor factorilor.

In perioada competiţională, intensitatea totală a fiecărei lecţii din ciclul săptămînal este următoarea: marţi 40—50%, miercuri 50—60%, joi 90—100%, vineri 30—40%. Totuşi, în cursul părţii fundamentale a lecţiilor ritmul executării diferitelor exerciţii trebuie să fie variat şi cu unele pauze, pentru a fi asemănător cu ritmul neuniform din timpul jocurilor oficiale. Variaţia intensităţii efortului, coordonată cu variaţia cantităţii şi alternarea exerciţiilor, contribuie la creşterea forţei, detentei, vitezei de reacţie şi de execuţie, a tehnicii în viteză, a simţului ritmului, modificînd necontenit gradul de antrenament.

Cronotensiometru pentru înregistrarea simultană a tensiunii arteriale și a pulsului

În mod curent, examenul funcțional al aparatului cardiovascular e efectuat de către un singur medic sportiv, care trebuie să înregistreze imediat după efortul standard timpul de revenire la valorile anterioare efortului, atît a tensiunii arteriale cît și a pulsului. In acest scop, medicul utilizează un stetoscop, un tensiometru și un cronometru.

De obicei, după terminarea efortului standard medicul înregistrează în primele 15 secunde frecvența pulsului și apoi, în următoarele 15 secunde, valorile tensiunii arteriale. Acest procedeu prezintă dezavantajul că nu se pot înregistra simultan pulsul și tensiunea arterială. In cazul cînd în primele 15 sec se înregistrează tensiunea arterială, frecvența pulsului luată în următoarele 15 sec prezintă de multe ori valori apropiate de cele anterioare efortului standard, mai ales la sportivii bine antrenați sau atunci cînd se folosește ca efort standard un efort mic. Pentru înlăturarea acestor neajunsuri, propunem aplicarea unei noi metode de cronotensiometrie care permite ca în primele 15 sec după terminarea efortului să fie înregistrate simultan atît valorile tensiunii arteriale, cît și cele ale pulsului. Această metodă are drept rezultat ameliorarea calitativă a examenului funcțional cardiovascular.

Punerea în practică a metodei preconizate necesită un aparat confecționat în felul următor :

Pe cadranul unui tonometru obișnuit se instalează un cronometru în așa fel, încît indicatorul tonometrului cît și cel al cronometrului să se afle în același cîmp vizual al medicului sportiv examinator. In modul acesta se crează condiții tehnice optime pentru ca, după înregistrarea tensiunii arteriale maxime în primele 5 sec, să reușim a determina auditiv prin stetoscop frecvența pulsului în următoarele 10 sec, iar apoi imediat să înregistrăm valoarea tensiunii arteriale minime.

În vederea ușurării înregistrării pulsului și a tensiunii arteriale minime e indicat ca în timpul numărării bătăilor inimii (la nivelul arterei humerale) să se mențină o presiune în manșonul tensiometrului puțin mai mare decît valoarea tensiunii minime.

Avantajele pe care le prezintă acest nou procedeu sînt evidente. Trebuie să notăm în încheiere că însușirea cît mai perfectă a manevrelor tehnice pe care le implică — deși la început pare a cauza anumite dificultăți — va avea fără îndoială meritul de a contribui considerabil la ușurarea activității profesionale a medicului sportiv și la îmbunătățirea calității muncii sale.

Dr. IOAN DORGO
— Tg. Mureș —

„Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" nr. 10,11,12/1958 Moscova

Nr. 10/1958

— Să îmbunătăţim munca ideologică-educativă în şcolile de cultură fizică.
B. V. KONONOV — Din practica activităţii asociaţiei „Rezervele de muncă"
S. I. CEREPINSKI — Metodica desfăşurării încălzirii gimnaştilor în funcţie de particularităţile lor individuale
A. I. KAPLAN — Sarcinile controlului oftalmologic în cadrul practicării exerciţiilor fizice cu copiii şi adolescenţii.
A. P. KOPEŢKI — Despre rolul terminologiei în formarea stereotipului dinamic al deprinderii motrice la gimnaştii începători.
A. V. CEOGOVADZE — Dezvoltarea labei piciorului la copiii care practică înotul şi patinajul artistic.
S. F. OLEINIK şi E. I. REABUHA — Zgomotele cardiace în starea premergătoare startului
— Cultura fizică şi sportul în cifre
M. I. VINOGRADOV — Odihna activă
I. A. KNIAZEV — Despre perioada precompetiţională a boxerului de categorie superioară
L. F. ŞLEAPIN — Cîteva observaţii
A. I. SLAVNOV — Pe drumul marilor realizări
E. P. VASILIEV — Exerciţii de control şi dispozitive de măsurare pentru determinarea supleţii
— Despre măsurile pentru dezvoltarea alpinismului în asociaţiile voluntare ale sindicatelor şi îmbunătăţirea activităţii taberelor de alpinism
— Cel de al 37-lea campionat mondial de tir
— A 6-a Spartachiadă unională de vară a sindicatelor
— Jocurile sportive unionale universitare
— A 4-a Spartachiadă unională a asociaţiei unionale „Spartak"
— Rezultatele celei de a cincea Spartachiade a asociaţiei „Dinamo"
— Disertaţii susţinute

A. P. KOPEŢKI — Institutul farmaceutic din Odesa : **Despre rolul terminologiei în formarea stereotipului dinamic al deprinderii motrice la gimnaştii începători.**

Pornind de la premisa că eficacitatea instruirii şi antrenamentului gimnaştilor depinde în mare măsură de metodica de predare şi că în cadrul instruirii profesorul acţionează asupra sistemelor de semnalizare ale gimnaştilor prin diferite metode, (demonstraţie vizuală, explicaţie tehnică etc.) A. P. Kopeţki şi-a propus să studieze influenţa semnalelor verbale asupra procesului de formare a deprinderilor motrice la gimnaştii începători şi anume, problema influenţei cunoaşterii terminologiei elementelor gimnasticii sportive asupra vitezei de formare a deprinderilor motrice.

Folosind un experiment pedagogic efectuat în condiţiile naturale ale instruirii, la care au participat 40 de gimnaste începătoare în vîrstă de 18—20 de ani (studente ale Institutului farmaceutic din Odesa), autorul descoperă trei faze în formarea stereotipului dinamic al deprinderii motrice la gimnaştii începători, ceea ce coincide cu datele lui A. N. Krestovnikov, V. D. Maznicenko şi ale altora.

Prima fază — perioada de instruire pînă la prima executare independentă a exerciţiului.

A doua fază — faza însuşirii mişcării.

Faza a treia — faza de consolidare şi perfecţionare a deprinderii motrice.

Ca o concluzie generală autorul menţionează că observaţiile demonstrează că

durata celor trei faze depinde de cunoaşterea terminologiei mişcării care urmează să fie studiată. În legătură cu aceasta se poate deduce că cunoaşterea terminologiei exerciţiilor de gimnastică ce se învaţă reduce durata primei faze şi prelungeşte faza a treia, ceea ce face necesară studierea terminologiei chiar la începutul instruirii.

Cu cît exerciţiul este mai complicat, cu atît progresul studenţilor depinde într-o măsură mai mare de cunoaşterea terminologiei. De asemenea pauzele îndelungate în instruire influenţează negativ asupra menţinerii deprinderilor motrice. În sfîrşit studierea terminologiei elementelor de gimnastică măreşte eficacitatea procesului de instruire; de aceea studierea ei trebuie să fie obligatorie pentru gimnaştii începători.

Nr. 11/1958

P. A. RUDIK — Despre munca educativă în rîndurile sportivilor

I. M. PETELIN — Despre antrenamentul sportiv al copiilor şi adolescenţilor

B. N. NIKITIN — Problema modificărilor funcţionale în organismul luptătorilor în cazul scăderii forţate în greutate

V. STAROSTA — Al 50-lea Campionat european jubiliar de patinaj artistic de la Bratislava

T. P. FANAGORSKAIA — Problema bolilor funcţionale ale sistemului nervos la sportivi

S. V. KALEDIN, M S. LUKIN, B. A. AŞMARIN şi E. I. KUDREAVŢEV — Influenţa antrenamentului cu caracter diferit asupra dezvoltării calităţilor fizice fundamentale ale sportivului

A. A. ASKNAZII, N. P. EREMENKO, L. G. LEŞKEVICI, A. F. MAKAROVA, M. R. MAIZELIS, N. K. POPOVA, N. I. TAVASTŞERNA şi N. N. IAKOVLEV — Aprecierea fiziologică şi biomecanică a influenţei antrenamentului cu caracter diferit asupra dezvoltării calităţilor fizice fundamentale ale sportivului

E. A. GROZIN — Modificarea funcţii-analizorilor la schiorii săritori, sub influenţa antrenamentului în perioada pregătitoare

P. S. VASILIEV, V. E. RODIONOV, A. V. TROIŢKAIA, M. N. SOLNŢEVA şi N. N. LAVRENTIEVA — Cercetarea modificărilor indicilor biochimici ai proceselor metabolice în cadrul practicării halterelor

Ţ. L. FEIGHIN — Despre organizarea şi metodica de evidenţă a eficacităţii gimnasticii în producţie

E. M. MINOVICI — Pregătirea celei de a 17-a ediţii a Jocurilor Olimpice din Italia

E. S. GROMADSKI — Insignele sportive în Suedia

E. G. DINNIŢ — Medicul şi knock-out-ul

V. A. VORONOV — Problemele de punctaj în concursurile de schi

N. V. ZIMKIN, K. M. SMIRNOV şi A. I. IAROŢKI — Probleme de medicină sportivă

A. P. GALL — Amenajarea trambulinei de schi într-un colectiv sportiv

S. V. KALEDIN, M. S. LUKIN, B. A. AŞMARIN şi E. I. KUDREAVŢEV: **Influenţa antrenamentului cu caracter diferit asupra dezvoltării calităţilor fizice fundamentale ale sportivului.**

În măsura în care dezvoltarea calităţilor fizice fundamentale — viteza, forţa şi rezistenţa interesează numeroşi cercetători, antrenori şi sportivi, candidatul în ştiinţe pedagogice S. V. Kaledin şi colaboratorii săi îşi propun să cerceteze modul în care se dezvoltă cel mai raţional diferitele calităţi fizice în vederea obţinerii celui mai bun rezultat. Problema esenţială se reduce la următoarele: e oare necesar să se dezvolte cu precădere una-două calităţi sau e de preferat să se asigure o dezvoltare complexă a tuturor calităţilor?

Pe baza unor experimente în cadrul cărora diferite grupe egale ca efectiv s-au antrenat în mod diferit, autorii au tras o serie de concluzii interesante.

În primul rînd s-a constatat superioritatea metodei dezvoltării complexe a calităţilor fizice (viteză, forţă, rezistenţă) faţă de metoda dezvoltării lor unilaterale. Acest lucru este confirmat şi de cercetările fiziologice şi biochimice care arată că adaptarea optimă a organismului la eforturi cu caracter diferit se observă în grupele complexe.

După antrenamentul complex, se impune, în ordine, antrenamentul bazat pe dezvoltarea preponderentă a vitezei. Mai puţin eficace este antrenamentul pentru dezvoltarea forţei. În sfîrşit, antrenamentul pentru dezvoltarea rezistenţei.

exercită o influenţă negativă asupra dezvoltării calităţii vitezii şi duce la adaptarea unilaterală a organismului la eforturile cu caracter diferit.

În procesul muncii experimentale s-a stabilit că în cadrul normelor de control rezultatele cele mai bune au fost obţinute la grupele care s-au antrenat prin metoda complexă, iar apoi la grupele care s-au antrenat cu precădere pentru viteză. Probele de control efectuate cu concursul a 149 sportivi fruntaşi, maeştri ai sportului şi sportivi de categoria I din Leningrad au arătat că la cei mai mulţi calitatea vitezei este slab dezvoltată, consecinţă a folosirii insuficiente a mijloacelor pregătirii fizice generale în antrenamentul sportiv.

Nr. 12/1958

— Grandiosul program de construire a comunismului
V. M. KOLOKOLOVA — Căile educaţiei morale, intelectuale şi estetice în procesul executării exerciţiilor fizice
L. I. OREHOV — Despre noua tehnică şi metodica de instruire în schiul alpin
N. A. LIUTIKOV — Particularităţile antrenamentului schiorilor fondişti în perioada fundamentală, pe teren plat
M. F. MIHAILOV — Deputaţii Sovietului orăşenesc în lupta pentru dezvoltarea continuă a culturii fizice
L. I. ILINA şi V. N. KUZMINA — Modificările cronaxiei optice la sportivi după eforturile fizice
I. G. BELIAEV — Despre interacţiunea analizorilor vizuali, auditivi şi chinestezic în procesul antrenamentului
D. D. DONSCOE — Despre aşa-zisele componente ale mişcărilor în exerciţiile fizice
N. I. AFANASIEV — Organizarea culturii fizice în Republica Democrată Vietnam.
— A 8-a ediţie a Jocurilor Olimpice de iarnă.
I. S. HARSAT — Dezinfectarea apei în bazinele de înot acoperite cu ajutorul soluţiilor electrolitice de cupru, clorură de cupru şi săruri de cupru
K. K. LIHAREV — Tăierea dinţilor la patinele pentru patinaj artistic
T. K. LIHAREVA — Impulsurile de start şi trecerile în timpul executării figurilor obligatorii la patinajul artistic
G. A. KASTELLI — Folosirea centurilor suspendate la instruirea gimnaştilor

N. A. LIUTIKOV — **Particularităţile antrenamentului schiorilor fondişti în perioada fundamentală, pe teren plat.**

Antrenamentul schiorilor fondişti în condiţiile terenului plat se deosebesc într-o oarecare măsură de antrenamentele pe un teren cu un relief pronunţat accidentat. Aceste particularităţi se referă în general la pregătirea pentru atacarea urcuşurilor şi coborîrilor. În cadrul cercetărilor efectuate autorul a căutat să stabilească influenţa exerciţiilor speciale care au ca scop perfecţionarea pregătirii calitative şi funcţionale şi să determine volumul şi caracterul acestei pregătiri în perioada fundamentală a antrenamentului. Metoda de lucru a fost aceea a experimentelor, după care a urmat confruntarea rezultatelor grupelor experimentale cu ale celor de control. Principalele mijloace ale pregătirii speciale în grupa experimentală au fost: 1) remorcajul; 2) slalomul pe plat; 3) jocurile şi ştafetele pe schiuri; 4) exerciţiile pe o pantă mică; 5) alergarea pe schiuri pe un teren înţelenit; 6) accelerările pe porţiuni cu viteză variabilă, de la viteza de concurs la viteza maximă.

În urma cercetărilor autorul a stabilit că şedinţele de antrenament în condiţiile terenului plat, cu folosirea exerciţiilor speciale timp de 30—35 min în cursul unui antrenament, exercită o influenţă considerabilă asupra pregătirii fizice şi funcţionale a schiorului.

În legătură cu aceasta autorul mai constată că metoda antrenamentelor prin repetare, cu folosirea ştafetelor şi materialului de joc, în îmbinare cu metoda lucrului alternativ crează condiţii favorabile desfăşurării muncii de instruire în condiţiile terenului plat şi exercită o influenţă pozitivă asupra îmbunătăţirii rezultatelor sportive. Datele probelor de control demonstrează că pregătirea prin folosirea exerciţiilor speciale şi mărirea volumului lucrului de viteză în medie cu 12—15% (faţă de volumul lucrului de viteză al schiorilor care se antrenează pe un teren pronunţat accidentat) dă rezultate pozitive în şedinţele de antrenament pe plat, contribuind la pregătirea schiorilor în vederea atacării urcuşurilor şi coborîrilor.

SĂ ALERGĂM CA IURII LITUIEV

Numele maestrului emerit al sportului Iurii Lituiev este bine cunoscut nu numai în Uniunea Sovietică ci şi înafara graniţelor patriei sale. Atlet multilateral, alergător de garduri de primă clasă, el a participat la toate marile concursuri internaţionale, la ultimele trei ediţii ale campionatelor europene şi la Jocurile Olimpice din anul 1952 şi 1956.

Iurii Lituiev a obţinut cele mai mari succese în alergarea de 400 m garduri. In anul 1953 el a izbutit să doboare recordul mondial care avea o vechime de 19 ani şi aparţinea americanului Hardin. Lituiev a parcurs distanţa în timpul record de 50,4 sec. Abia în anul 1956 sportivii de peste ocean au izbutit să îmbunătăţească recordul alergătorului sovietic.

Succesele lui Lituiev sînt rodul unei munci perseverente, de zi cu zi. Antrenîndu-se sub conducerea antrenorului emerit V. V. Sadovski, el a ajuns la o înaltă tehnică în trecerea peste garduri şi a învăţat să-şi dozeze bine forţele pe parcurs. Stilul lui Lituiev merită a fi studiat.

In kinogramă Lituiev este surprins în momentul trecerii gardului. Se impune atenţiei marea precizie a mişcărilor şi dinamismul lor.

Atlet talentat, cu o pregătire tehnică superioară Iurii Lituiev a participat la campionatele europene de la Bruxelles (1950), Berna (1954) şi Stockholm (1958). La Bruxelles el s-a clasat pe locul II, în urma italianului Filiput, pe atunci recordman al Europei, iar la Berna a cedat locul întîi prietenului său Anatolii Iulin.

In sfîrşit, ediţia campionatelor europene de la Stockholm a însemnat un mare succes pentru sportivul sovietic. El a izbutit să cucerească titlul de campion european cu timpul de 51,1 sec., înaintea suedezului Trolsas (51,6) şi a elveţianului Galicker (51,8).

(Din revista sovietică *„Legkaia Atletika"*, nr. 6/1958)

COPERTA I

Invingătoare în proba de forţă progresivă, Elena Löw (Recolta Bucureşti) trece cu uşurinţă unul din obstacolele „parcursului" pe care l-a terminat — cu calul Diavolo — fără nicio penalizare totalizînd 15 pct. Aspect de la primul concurs de călărie în aer liber din acest an, organizat pentru verificarea loturilor republicane şi dotat cu cupa „8 Martie".

COLEGIUL DE REDACŢIE

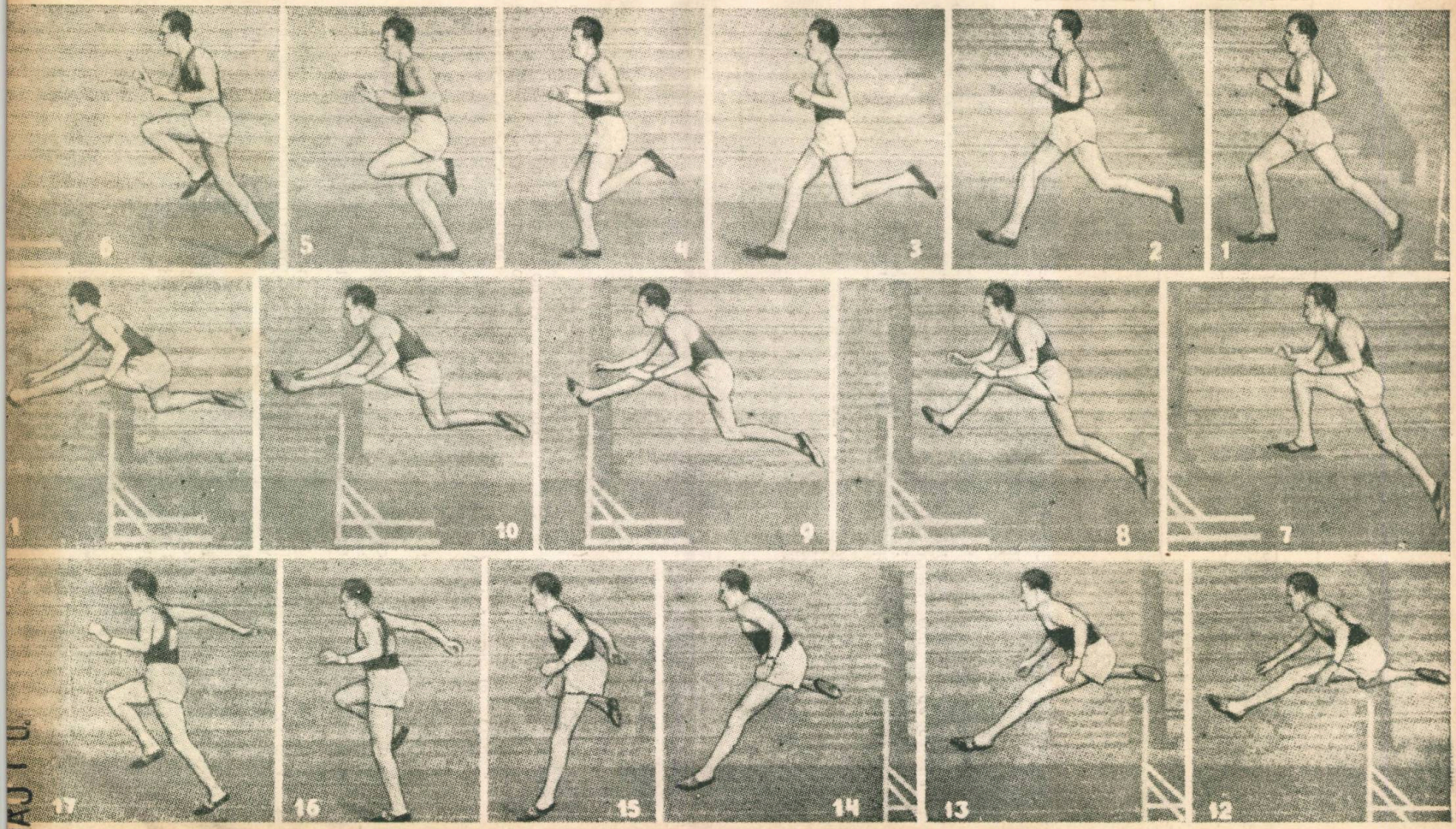
M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. GHIBU, M. GEORGESCU, I. ISTRATE, MARIA IONESCU, ŞTEFANIA IONESCU, A. NICU, C. RĂDUŢ, I. ŞICLOVAN, L. TEODORESCU, A. VRABIE.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.75
Administraţia Str. Elie Radu nr. 5, Telefon: 14.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 12

Lei 3

I P. 2, c 010

SĂ ALERGĂM CA IURII LITUIEV



859 MAO F U.

CULTURA FIZICĂ

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖNYVTÁR

ŞI SPORT

2
1959

CUPRINS

* * * Cel de al VII-lea Festival mondial al tineretului şi studenţilor — cea de a IV-a ediţie a Jocurilor sportive internaţionale prieteneşti 65

M. GEORGESCU şi A. LAZAROIU: Concordanţa dintre indicaţiile probei funcţionale cardiovasculare Schneider şi performanţele atleţilor 68

V. M. KOLOKOLOVA: Căile educaţiei morale, intelectuale şi estetice în procesul practicării exerciţiilor fizice 73

I. KUNST, V. COJOCARU şi C. LIŢĂ: Despre concepţiile actuale ale handbalului în 7 79

A. VRABIE: Despre sistemul sovietic de antrenament sportiv 86

S. ZELINSCHI: Contribuţii la utilizarea mai judicioasă a eforturilor intense în antrenamentul canotorilor 91

I. SÖTER: Mijloace pentru preîntîmpinarea scăderii formei sportive la începutul sezonului competiţional atletic 94

T. GEORGESCU şi G. AMAN: Cîteva probleme ale jocului la margine în rugbi 96

GH. GHIŞOIU: Conţinutul şi metodica lecţiilor de educaţiie fizică la clasele a II-a şi a III-a în şcolile cu condiţii minime de lucru 101

A. A. ŞIROIAN: Indicaţii metodice cu privire la desfăşurarea gimnasticii de producţie 107

R. PODLAHA: Notarea şi descifrarea desenelor în practicarea exerciţiilor fizice 110

P. DUNGACIU: Probleme tehnice şi metodice privind aterizările în gimnastica sportivă 119

L. TEODORESCU: Unele probleme privind terminologia jocurilor sportive 125

СОДЕРЖАНИЕ

* * * — VII-ой Всемирный Фестиваль Молодежи и Студентов 65

М. ДЖОРДЖЕСКУ и А. ЛАЗАРОЮ: Взаймосвязь между указаниями функциональной пробы сердечно-сосудистой системы Шнайдера и высокие результаты у легкоатлетор 68

В. М. КОЛОКОЛОВА: Пути нравственного, умственного и эстетического воспитания в процесе занятий физическими упражнениями 73

И. КУНСТ, В. КОЖОКАРУ и К. ЛИЦА: О современных концепциях о ручном мяче 7 человек . 79

А. ВРАБИЕ: О советской системе спортивной тренировке 86

С. ЗЕЛИНСКИЙ: Содействие на более правильнное использование интенсивных нагрузок в тренировке гребцов 91

И. СЕТЕР: Средства для предупреждения понижения спортивной формы 94

Т. ДЖОРДЖЕСКУ и Г. АМАН: Некоторые вопросы о игре на линии в рэгби 96

Р. ПОДЛАХА: Запись упражнений и разбор рисунков по методике физического упражнения 110

SOMMAIRE

* * * Le VII-ème Festival Mondial de la Jeunesse et des Etudiants 65

M. GEORGESCU et A. LAZAROIU: La concordance entre les indications de l'épreuve fonctionelle cardiovasculaire Schneider et les performances sportives 68

B. M. KOLOKOLOVA: La realisation de l'éducation morale, intelectuelle et éstétique dans les leçons d'éducation physique 73

I. KUNST, V. COJOCARU et C. LIŢĂ: Les conceptions actuelles du handball (à 7) 79

A. VRABIE: Le système sovietique d'entraînement sportif 86

S. ZELINSCHI: Contributions pour une plus judicieuse utilisation des efforts intensifs dans l'entraînement des canoteurs 91

I. SÖTER: Moyens pour empêcher la baisse de la forme sportive au début de la saison competitionelle athlétique 94

T. GEORGESCU et G. AMAN: Quelques problemes sur le jeu de la touche en rugby 96

A. A. ŞIROIAN: Les indications méthodiques en ce qui concerne la gymnastique de production . . 107

R. PODLAHA: La notation et l'analyse des dessins dans la méthodique de l'éxercice physique 110

L. TEODORESCU: Quelques problèmes concernant la terminologie des jeux sportifs 125

A Cultura Fizica si Sport 1959. 2. számának tartalomjegyzéke:

A VII. Világifjusági Találkozó . . . . . 65 old.

M.GEORGESCU és A LAZAROIU: A Schneider-féle cardiovasculáris funkciós próbák eredményei és az etléták teljesitménye közötti összefüggés . . . . . 68 "

V.M. KOLOKOVA: Az erkölcsi, intellektuális és esztétikai nevelés módja a testnevelésben . . . . . 73 "

KUNST, V. COJOCARIU és C.LITA: A 7 személyes kézilabdajáték elméletéről . . . . . 79 "

A.VRABIE: A szovjet edzésmódszerekről . . . . . 86 "

S.ZELINSCHI: A gazdaságosabb erőkihasználásról az evezősök edzésében . . . . . 91 "

I.SÖTÉR: A versenyzők erőnlétének időzitése a versenyidény idején . . . . . 94 "

T.GEORGESCU és G.AMAN: A partrajátszás néhány problémája a rugbyben . . . . . 96 "

Gh. GHISOIU: Az iskolák II. és III. osztályai testnevelési óráinak tartalma és metodikája . . . . . lol "

A.A.SIROIAN: Módszertani javaslatok a dolgozók gimnasztikájának jejlesztésére . . . . . lo7 "

R.PODLAHA: Testgyakorlatok feljegyzése és leolvasása . . . . llo "

D. TEODORESCU: A sportjátékok terminologiájának problémáiról 125 "

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XII **Nr. 2 — 1959**

Cel de al VII-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților — cea de a IV-a ediție a Jocurilor sportive internaționale prietenești

Festivalurile mondiale au constituit și constituie evenimente deosebite în viața tineretului progresist de pe întreg globul pămîntesc. Festivalul tineretului înseamnă o trecere în revistă a forței pe care o reprezintă tineretul din lumea întreagă, ce luptă pentru pace și prietenie între popoare.

Pace și prietenie! Aceste cuvinte simple care se aud tot mai mult de la Oceanul Atlantic la Oceanul Pacific, din nordul Islandei în sudul Africii, indică sensul vieții tuturor oamenilor care manifestă credință nesdruncinată în viitorul și în fericirea omenirii progresiste.

Tineretul plin de energie și forță își împărtășește și cu această ocazie năzuințele de pace și prietenie, succesele obținute în muncă, învățătură și sport, precum și bucuria de a trăi.

Tineretul lumii întregi cunoaște consecințele bombardamentului atomic de la Hiroșima. Mulți tineri și tinere din Japonia au pierit, sute de tineri au rămas orbi, mutilați; copiii și-au pierdut părinții, fiind lipsiți pentru totdeauna de grija și mîngîierea mamelor. Încă mai apar victime ale radiațiilor atomice provocate în urma bombardamentelor și a experiențelor cu armele nucleare.

Astfel de lucruri nu pot fi uitate și tineretul privește cu ură și mînie la toți acei care ațîță la un nou război. El luptă pentru izbînda ideii coexistenței pașnice între oameni, indiferent de sistemele politice, de convingerile religioase, de origine și rasă.

Orașele lumii trăiesc în zilele acestei mari sărbători a tineretului clipe de neuitat alături de capitala care găzduiește Festivalul. A devenit o tradiție ca această mare sărbătoare a tineretului lumii să însemne și un mare eveniment sportiv.

De la un Festival la altul amploarea întrecerilor de pe stadioane, din săli și din bazinele de înot s-a mărit tot mai mult, reunind la starturile diferitelor probe un număr crescînd de tineri din toate colțurile lumii.

Începute sub forma unor competiții modeste, Jocurile sportive internaționale prietenești au cunoscut mai tîrziu un succes grandios și au ajuns să se numere astăzi printre cele mai importante evenimente sportive internaționale.

Cu ocazia primului Festival Mondial al Tineretului și Studenților de la Praga din anul 1947, au fost organizate și primele întreceri sportive la gimnastică, atletism, box, volei și baschet.

Țara noastră a fost prezentă și ea la aceste prime întreceri sportive, participînd la competițiile de gimnastică, box și atletism.

Cel de al doilea Festival Mondial al Tineretului a avut loc în anul 1949 la Budapesta. De data aceasta programul întrecerilor sportive a fost mult lărgit. Tot cu această ocazie s-a disputat cea de a X-a ediţie a Jocurilor mondiale universitare de vară, la care au participat 900 sportivi din 19 ţări. Ţara noastră a fost reprezentată de un lot şi mai mare de sportivi, astfel că sămînţa ce a fost sădită la Praga a început să încolţească la Budapesta şi mai tîrziu să dea roade bogate. Aceste roade au fost culese chiar la următoarea ediţie a Jocurilor mondiale universitare desfăşurate odată cu Festivalul de la Berlin, unde s-a înregistrat o participare şi mai numeroasă urmată de rezultate sportive mai valoroase. Trenurile, vapoarele şi avioanele au adus în R. D. Germană tineri şi tinere din toate colţurile lumii. Numărul participanţilor la diversele întreceri sportive din cadrul celei de a XI-a ediţii a Jocurilor mondiale universitare de vară s-a ridicat la cifra de 2.000, reprezentînd sportivi din 44 ţări.

Dar iată-ne la Bucureşti în anul 1953 — cu ocazia celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului. Capitala ţării noastre feeric împodobită întîmpină cu măreţie sărbătoarea tinereţii lumii. În această minunată atmosferă stadioanele, terenurile şi sălile au marea cinste de a găzdui prima ediţie a Jocurilor sportive internaţionale prieteneşti.

Aceste întreceri sportive au constituit o grandioasă manifestare a forţei, vigoarei şi măiestriei sportive a miilor de tineri.

La concursuri au participat 4.360 sportivi reprezentînd 54 de ţări. Întîlnirile s-au desfăşurat la un înalt nivel. Au fost stabilite 5 recorduri mondiale, 5 recorduri europene şi 83 recorduri naţionale. În clasamentul pe naţiuni, ţara noastră s-a clasat pe locul al II-lea — obţinînd 195 medalii, ceea ce a constituit o victorie strălucită a sportului romînesc.

La cea de a doua ediţie a Jocurilor sportive internaţionale prieteneşti desfăşurată cu prilejul celui de al V-lea Festival Mondial al Tineretului de la Varşovia în anul 1955 au participat aproape 5.000 de sportivi din 52 ţări. Au fost doborîte 5 recorduri mondiale şi 120 recorduri naţionale. Sportivii romîni au obţinut 140 medalii şi au îmbunătăţit 12 recorduri naţionale.

O minunată manifestare a prieteniei tineretului mondial a avut loc cu ocazia celui de al VI-lea Festival Mondial al Tineretului din anul 1957, desfăşurat în capitala Uniunii Sovietice.

Moscova cea ospitalieră a găzduit timp de două săptămîni peste 30.000 de delegaţi din 131 ţări. Această atmosferă de măreaţă sărbătoare a fost un cadru minunat pentru cea de a III-a ediţie a Jocurilor sportive internaţionale prieteneşti, care a reunit la startul celor 23 de discipline sportive aproape 6.000 de participanţi din 46 de ţări.

Ţara noastră a fost prezentă şi la acest măreţ eveniment cu un lot de 350 sportivi şi antrenori, luînd parte la întrecerile a 19 discipline sportive. Cu această ocazie au fost realizate 3 recorduri mondiale şi un număr considerabil de recorduri naţionale. Sportivii ţării noastre au cucerit 178 de medalii.

Anul 1959. Tineretul lumii se pregăteşte intens pentru a participa la cel de al VII-lea Festival Mondial al Tineretului care se va desfăşura de data aceasta în capitala Austriei, Viena.

In cadrul programului Festivalului întrecerile sportive şi de data aceasta vor ocupa un loc de frunte.

Forma de organizare a competiţiilor sportive din cadrul celui de al VII-lea Festival Mondial al Tineretului este oarecum deosebită faţă de cele precedente.

Toate manifestaţiile sportive sînt cuprinse în trei grupe:

— competiţii pentru insigna Festivalului;

— competiţii sportive amicale ale tineretului;

— cîteva competiţii sportive de înaltă performanţă organizate de federaţiile corespunzătoare ale Austriei la următoarele 3 ramuri sportive: box, atletism şi fotbal.

La aceste concursuri vor participa pe bază de invitaţie sportivi de categoria I şi maeştri.

La competiţiile sportive amicale ale tineretului pot participa tineri sportivi de categoria a II-a şi a III-a, care nu au participat în concursuri divizionare interne şi cu atît mai mult la concursuri internaţionale.

Programul acestor competiţii cuprinde următoarele discipline:

Băieţi: *fotbal, atletism, baschet, volei, tenis de masă, înot şi ciclism. Comisia de organizare studiază în momentul de faţă includerea în program a competiţiilor de şah, handbal şi gimnastică.*

Fete: *atletism, nataţie, tenis de masă, volei, baschet şi şah.*

Competiţiile sportive pentru insigna Festivalului vor fi organizate în timpul Festivalului şi vor putea participa toţi acei tineri şi tinere care doresc să cucerească această insignă.

Ne despart puţine zile de această măreaţă sărbătoare a tineretii, păcii şi prieteniei. Tineretul ţării noastre se pregăteşte intens pentru a întîmpina cu noi succese în muncă şi pe terenurile de sport acest eveniment.

Vom fi bucuroşi ca la încheierea competiţiilor sportive amicale ale tineretului din cadrul celui de al VII-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor de la Viena, să putem consemna pentru reprezentanţii noştri rezultate şi comportări care vor face cinste scumpei noastre patrii, REPUBLICA POPULARĂ ROMINĂ!

Concordanța dintre indicațiile probei funcționale cardiovasculare Schneider și performanțele sportive la atleți

Dr. MIRON GEORGESCU
și
Dr. ANGELA LĂZĂROIU
Dispensarul Central pentru sportivi

Lipsa criteriilor de apreciere exactă cantitativă a comportării pulsului și tensiunii arteriale în probele funcționale cardiovasculare, obișnuite în medicina sportivă, obligă pe medic să se rezume la concluzii calitative, adeseori insuficiente pentru dirijarea procesului de antrenament.

Schneider a încercat să înlăture acest inconvenient, preconizînd o probă funcțională și tabele de punctaj, pe baza cărora valorile pulsului și ale tensiunii arteriale, în diferitele momente ale probei, sînt notate printr-un număr cuprins între +3 și —3 puncte, fiecare subiect obținînd la sfîrșitul examinării o sumă ce variază între —10 și +18 puncte.

Funcțiunea aparatului circulator este astfel măsurată exact iar cifrele obținute pot fi comparate cu cele de la examinările efectuate în diferitele perioade ale antrenamentului.

Datorită acestui lucru, proba funcțională cardiovasculară preconizată de Schneider a fost primită cu mult interes și a căpătat o largă răspîndire.

Intrebarea care nu și-a găsit pînă în prezent răspunsul, este dacă rezultatele obținute de sportivi la examinarea prin proba Schneider, concordă cu performanțele realizate de ei pe terenul de sport.

Pentru verificarea acestui lucru am întreprins prezenta cercetare.

Material și metodă

Studiul nostru a fost efectuat pe 32 atleți, componenți ai echipei reprezentative a R. P. Romîne, la o mare competiție internațională. Vîrsta lor a fost cuprinsă între 20-37 de ani (medie 25,3 ani). Toți erau sănătoși și aveau un stagiu sportiv de cel puțin 3 ani. Competiția respectivă reprezenta obiectivul principal al anului și atleții se pregătiseră intens, în prealabil timp de mai multe luni.

Repartizați pe probe ei se grupează în: 6 aruncători, 6 săritori și 20 alergători (10 sprinteri, 3 demifondiști, 7 fondiști).

Examinarea medicală s-a efectuat imediat după deșteptare, în dimineața premergătoare concursului.

Concordanța între rezultatul tehnic sportiv și cel medical am studiat-o în felul următor.

Am considerat ca rezultat maxim la examenul medical, cifra de 18 puncte și am calculat cît reprezintă în procente, față de această valoare, numărul de puncte obținut de fiecare sportiv la proba Schneider.

Performanța maximă din punct de vedere sportiv a fost considerată recordul personal al fiecărui atlet. Am calculat apoi în procente cît reprezintă performanța de la concursul internațional ce a urmat examinării medicale, din cel mai bun rezultat obținut de sportiv în timpul activității sale.

Procentele au fost apoi comparate între ele și am considerat că există concordanță între performanța atletică și cea medicală atunci cînd cifrele nu difereau cu mai mult de 10%.

Spre exemplu subiectul T. S. obține la proba Schneider 18 puncte deci 100% din performanța medicală maximă. La concurs realizează o performanță egală cu recordul personal, deci tot 100%. Aceasta înseamnă că examenul medical a indicat exact valoarea sportivă a subiectului respectiv. În schimb atletul D. V. obține la

proba Schneider numai 11 puncte (62%) în timp ce pe stadion performanța reprezintă 97% din recordul său personal. În cazul lui nu există concordanță între datele controlului medical, care arată o slabă comportare, și performanța sportivă foarte bună realizată în concurs.

Rezultatele obținute

Datele individuale ale subiecților examinați sînt cuprinse în tabelul anexat. Din ele rezultă că la 3 atleți nu s-a putut face comparația între indicațiile probei Schneider și performanța sportivă, din cauză că 2 s-au accidentat iar unul nu a luat parte la concurs.

În 16 cazuri (55%) din cei 29 de atleți cu datele complete, există concordanță între examinarea medicală și cea tehnică. Restul de 13 cazuri (45%) arată neconcordanță, examinarea medicală indicînd o comportare slabă, în timp ce performanța atletică este foarte bună.

Prin urmare la aproape jumătate din atleții examinați de noi, proba Schneider așa cum o preconizează autorul ei, dă indicații pe care nu le confirmă rezultatele sportive.

Discutarea rezultatelor

Noi știm că o performanță record este rezultatul interdependenței a numeroase elemente dintre care factorii fizic, tehnic, tactic și moral-volitiv sînt cei mai importanți. Printr-o probă funcțională cardiovasculară se cercetează mai ales starea fizică a unui sportiv și foarte puțin sau deloc ceilalți factori.

În cazul cînd neconcordanța ar fi reieșit din cauza rezultatelor bune obținute la examinarea medicală și a celor slabe realizate pe stadion, s-ar fi putut explica acest lucru prin lipsa studierii factorului tehnic, tactic sau moral-volitiv.

În cercetarea noastră însă neconcordanța rezultă din cauză că proba Schneider indică o comportare nesatisfăcătoare, în timp ce sportivii obțin pe stadion rezultate foarte bune.

Aceasta înseamnă: sau că metodica preconizată de Schneider este greșită, sau că se pot obține performanțe sportive înalte fără ca aparatul cardiovascular să se găsească într-o stare funcțională optimă.

Argumente care să susțină această ultimă ipoteză sînt puține și slab fondate. Cercetări numeroase făcute asupra diferitelor sisteme și organe ale corpului omenesc, au arătat că funcția lor este cu atît mai bună cu cît gradul de antrenament este mai ridicat.

Starea de formă sportivă, cînd se obțin cele mai bune rezultate, se caracterizează printr-un înalt nivel funcțional al sistemului nervos, al aparatului cardiovascular, respirator, locomotor, excretor, digestiv etc.

Perfectul echilibru funcțional al întregului organism, rezultat din aportul adecvat al fiecărei părți a lui, pe care se grefează tehnica, tactica și calitățile moral-volitive ridicate la un înalt nivel, constituie explicația performanțelor record.

De aceea credem că neconcordanța dintre punctele obținute la proba Schneider și rezultatele sportive, se datorește unei greșite aprecieri a funcției aparatului cardiovascular.

Schneider punctează valorile pulsului în repaus culcat, în ortostatism și imediat după un efort standard foarte redus (5 urcări pe un scaun de 45 cm în 15 secunde). La aceasta adaugă puncte pentru accelerarea pulsului la trecerea din clino în ortostatism și pentru timpul necesar revenirii la normal după efectuarea efortului standard.

Tensiunea arterială este luată în considerație numai în ceea ce privește modificarea maximei la trecerea din clino în ortostatism.

În acest fel modificările produse de ortostatism în comportarea pulsului și a tensiunii arteriale totalizează 9 puncte din maximum de 18 puncte ce se pot obține la proba Schneider, în timp ce pentru examinarea în clinostatism se atribuie numai 3 puncte iar probei de efort restul de 6 puncte.

Rezultă deci că Schneider consideră ca cele mai importante elemente pentru aprecierea funcțiunii aparatului cardiovascular modificările produse prin trecerea de la clino la ortostatism.

Intr-o cercetare recentă unul dintre noi (dr. M. Georgescu) a observat că dintre toate momentele de examinare ale probelor funcţionale obişnuite (repaus, ortostatism, efort standard), trecerea de la clino la ortostatism este cea mai puţin semnificativă pentru aprecierea gradului de antrenament.

Acest lucru ne-a făcut să cercetăm dacă excluzînd din calcul, punctele produse prin modificările ortostatice, nu se înlătură neconcordanţa dintre examinarea medicală şi cea tehnică sportivă.

Tabelele preconizate de Schneider dau o cifră maximă de 9 puncte pentru comportarea pulsului în repaus şi după efort. Calculînd în procente cît reprezintă punctele obţinute la subiecţii noştri din această cifră şi făcînd comparaţia cu performanţa sportivă constatăm că la 26 (90%) din cei 29 de atleţi există concordanţă între cele 2 examinări (vezi tabelul).

TABEL

cu datele individuale medicale şi tehnice sportive

Nr. crt.	Nume şi pronume	Vîrsta	Proba	Schneider complet		Schneider fără ortostatism		% faţă de perf. sportivă maximă	Concordanţa între performanţă şi proba Schneider	
				Puncte	% faţă de val. maximă	Puncte	% faţă de val. maximă		Proba compl.	Proba fără ortostat.
1	S. A.	20	100 m.	13	73	9	100	95	Nu	Da
2	L. E.	24	100 m.	17	95	9	100	100	Da	Da
3	T. S.	20	100 m.	18	100	9	100	100	Da	Da
4	D. V.	26	110 m.g.	11	62	8	89	97	Nu	Da
5	M. I	27	400 m.	16	89	9	100	—	Accid. conc.	
6	J. E.	24	400 m.	18	100	9	100	99	Da	Da
7	M. C.	25	400 m.	16	89	8	89	97	Da	Da
8	L. V.	29	400 m.g.	16	89	9	100	100	Nu	Da
9	K. L.	29	400 m.g.	13	73	9	100	100	Nu	Da
10	Tr. M.	23	400 m.g.	18	100	9	100	98	Da	Da
11	P. E.	26	1 500 m.	15	84	9	100	—	Accid. conc.	
12	P. V.	25	1 500 m.	16	89	9	100	100	Nu	Da
13	F. V.	25	3 000 m.	18	100	9	100	100	Da	Da
14	V. C.	23	5 000 m.	14	78	9	100	96	Nu	Da
15	N. M.	26	5 000 m.	18	100	9	100	98	Da	Da
16	N. N.	27	10.000 m.	13	73	9	100	94	Nu	Da
17	D. C.	37	10.000 m.	17	95	9	100	98	Da	Da
18	A. D.	26	Maraton	18	100	9	100	100	Da	Da
19	T. V.	32	Maraton	18	100	9	100	100	Da	Da
20	P. D.	23	Marş	17	95	9	100	100	Da	Da
21	D. C.	23	Ciocan	15	84	7	78	100	Nu	Nu
22	C. A.	30	Disc	16	89	8	89	100	Nu	Nu
23	G. N.	33	Greutate	18	100	9	100	99	Da	Da
24	R. M.	20	Greutate	16	89	9	100	95	Da	Da
25	D. S.	29	Suliţă	16	89	8	89	98	Nu	Da
26	B. M.	24	Suliţă	15	84	8	89	90	Da	Da
27	T. V.	21	Triplusalt	15	84	7	78	97	Nu	Nu
28	C. S.	21	Triplusalt	16	89	9	100	96	Da	Da
29	W. I.	23	Lungime	17	95	8	89	—	Nu a conc.	
30	D. Z.	25	Prăjină	18	100	9	100	100	Da	Da
31	S. I.	21	Înălţime	7	45	9	100	100	Nu	Da
32	N. S.	21	Înălţime	16	89	9	100	100	Nu	Da

Aceste date scot încă odată în evidență importanța secundară pe care o au modificările produse de ortostatism în cadrul probelor funcționale cardiovasculare. De altfel unii autori cu experiență (Chailley Bert) nici nu le mai înregistrează în examinarea obișnuită.

Noi credem că e bine ca proba ortostatică să facă totuși parte din proba funcțională cardiovasculară, pentru indicațiile pe care le aduce în privința mecanismelor de reglare neuro-vegetativă precum și pentru faptul că reprezintă un element în plus de comparație a datelor aceluiași individ cu ocazia examinărilor ulterioare.

Amploarea modificărilor pulsului și ale tensiunii arteriale depinde de intervenția factorilor neuroregulatori ai circulației. Dacă mecanismele de reglare funcționează prompt și eficace, perturbările hidrostatice produse prin ridicarea corpului la verticală, se fac puțin resimțite.

Dacă din contră aceste mecanisme nu sînt eficiente, pulsul și tensiunea arterială prezintă modificări mari față de valorile din clinostatism.

Antrenamentul produce o perfecționare a mecanismelor de reglare a aparatului cardiovascular, astfel că acesta face față în mai bune condiții schimbărilor de poziție a corpului și odată cu creșterea gradului de antrenament accelerarea pulsului devine mai mică și numărul celor la care se constată o creștere a tensiunii arteriale devine mai mare. Există încă numeroase cazuri la care deși antrenamentul a produs ameliorări evidente față de starea inițială, cifrele înregistrate reprezintă totuși o comportare care după tabelele Schneider este punctată defavorabil.

La aceștia, adaptarea la efort a aparatului cardiovascular se poate face în foarte bune condiții și performanța sportivă nu suferă. E semnificativ pentru astfel de comportare următorul caz: S. I. 21 ani săritor în înălțime. Frecvență cardiacă culcat 64, ortostatic 104 (accelerare 40 de pulsații). Primul 1/4 de minut după efort standard 104 pulsații (aceeași ca înainte de efort), tensiunea arterială clinostatic 115-80, ortostatic 115-90. După tabelele Schneider obține 8 puncte (44%). La concurs egalează cea mai bună performanță a sa (100%). Excluzînd modificările produse de ortostatism obține după tabelele Schneider 9 puncte (100%) ceea ce concordă perfect cu comportarea de pe stadion.

Datele noastre scot încă o dată în evidență deosebita semnificație a comportării frecvenței cardiace în repaus și după efort.

Utilizînd tabelele de punctaj alcătuite de Schneider am constatat că valorile pulsului permit nu numai aprecierea modului de funcționare a aparatului cardiovascular, ci pot fi considerate ca un sensibil indicator al stării întregului organism.

Numărul observațiilor noastre este prea mic pentru a putea trage o concluzie definitivă în această problemă.

Ele concordă însă cu cercetări mai vechi ale altor specialiști (Lian, Bronka, Dill etc.) care au insistat asupra valorii comportării pulsului ca element de apreciere a funcției circulatorii.

Concordă de asemenea și cu alte observații ale noastre. Din cercetarea menționată mai înainte comparînd aspectul E.K.G., indicii hemodinamici calculați prin formulele Brommser și Ranke, comportarea pulsului și a tensiunii arteriale la persoane neantrenate, antrenate la un nivel mijlociu și bine antrenate, am constatat că frecvența cardiacă este unul dintre elementele cele mai fidele în indicarea gradului de antrenament. De aceea, credem că medicul sportiv trebuie să privească și să utilizeze cu mai multă încredere acest element simplu și plin de semnificație.

Concluzii

1. Proba Schneider, așa cum o preconizează autorul, dă indicații care nu concordă cu performanțele sportive la aproape jumătate din atleții studiați de noi.

2. Modificările frecvenței cardiace și ale tensiunii arteriale produse prin trecerea de la clino la ortostatism nu au valoarea pe care le-o acordă Schneider, pentru aprecierea funcției aparatului cardiovascular.

Excluderea din calcul a punctelor reprezentate de aceste modificări, face ca indicaţiile medicale să concorde cu performanţele sportive la 90% din cazurile studiate.

3. Comportarea frecvenţei cardiace în repaus şi după efort standard, cele două momente principale ale probelor funcţionale cardiovasculare obişnuite, pot fi considerate ca elemente importante de apreciere nu numai a aparatului circulator, ci a stării funcţionale a întregului organism.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU C.: Testul de aptitudine funcţională cardiacă la efort Schneider, ca test pentru depistarea formei la fotbalişti. Influenţa alcoolului asupra aptitudinii funcţionale cardiace la efort. Rev. Cultură Fizică şi Sport, nr. 2/1950.
2. CHAILLEY-BERT: Education Physique et Sport — Les réactions de l'appareil circulatoire, Ed. Bailliére, Paris, 1946.
3. GEORGESCU M., ENESCU VIORICA, SUCHIANU GH., GEORGESCU M., MENGONI I.: Comportarea hemodinamică şi electrocardiografică în repaos, ortostatism şi după efort la persoane cu diferite grade de antrenament. Rev. Cultură Fizică şi Sport, nr. 4, 5, 6, 7/1958.
4. LETUNOV P. S.: Raport du XI-ème Congres international de médicine sportive, Luxembourg, 1956.
5. LETUNOV P. S.: Cercetarea clinico-fiziologică a sportivilor în procesul antrenamentului sportiv. Teoria şi practica culturii fizice, nr. 4/1956.
6. REINDELL şi COLABORATORII: Kreislaufsregulation. Ed. G. Thieme, Stuttgart, 1955.
7. SCHELLONG G. şi LUDERITZ R: Regulationsprüfung des Kreislaufs, Darmstadt, 1954.
8. SCHNEIDER C. E. şi KARPOVICH V. P.: Psysiology of muscular activity, Ed. Sanders, Phyladelphia, 1948.

Căile educației morale, intelectuale și estetice în procesul practicării exercițiilor fizice*)

V. M. KOLOKOLOVA

În sistemul sovietic de educație fizică, formarea deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților fizice ale omului se realizează într-o unitate indestructibilă cu educația morală, intelectuală și estetică. Orientarea și conținutul educației fizice, care au drept scop formarea profilului moral al tineretului nostru, au fost stabilite în concordanță cu linia leninistă, conform căreia problemele educației, învățămîntului și instruirii tineretului de astăzi trebuie realizate în spiritul moralei comuniste.

Educația, care este — așa cum se știe — un proces obiectiv, pentru a avea efect pozitiv, trebuie să se desfășoare organizat și nu întîmplător. Căutînd să contribuie la educația morală, intelectuală și estetică a elevilor (sportivilor), profesorul (antrenorul) este obligat să cunoască totalitatea acțiunilor necesare rezolvării sarcinilor care-i stau în față. În caz contrar, influențele care acționează asupra elevilor, necorespunzător voinței și aspirațiilor profesorului, pot avea urmări nefaste. În acest fel se explică situația cînd în mijlocul unui colectiv sportiv sănătos, cu o morală fermă, se strecoară elemente care pe lîngă o măiestrie tehnică și tactică prezintă trăsături de caracter străine de morala comunistă: egoism, lipsă de modestie, vulgaritate sau deprinderi dăunătoare sănătății, cum este fumatul, beția etc.

Noi încercăm să determinăm căile esențiale pe baza cărora se realizează acțiunile pedagogice multilaterale în vederea formării profilului spiritual al copiilor și tineretului în procesul de educație fizică.

La timpul său, K. D. Uşinski a arătat că măiestria educatorului constă în a ști să educe elevul cu ajutorul disciplinei pe care o predă [1]).

După părerea noastră în procesul de educație prin instruire se pot deosebi următoarele căi principale:

1) Învățarea practică a elevilor pentru îndeplinirea unor cerințe pedagogice; 2) Organizarea pedagogică a condițiilor în cadrul cărora se desfășoară procesul instructiv-educativ; 3) Acțiuni legate nemijlocit de personalitatea și conduita educatorului.

Calea principală a formării profilului spiritual al copiilor și tineretului în cadrul procesului educației fizice este obișnuirea sau învățarea acestora în vederea îndeplinirii cerințelor pedagogice. Conștiința acțiunilor proprii, importanța morală a normelor și regulilor de conduită socială nu garantează încă întărirea lor trainică și întărirea deprinderilor de conduită comunistă. Ultima se realizează prin repetarea asiduă a acțiunilor corespunzătoare de către elevi.

Datorită varietății mijloacelor specifice ale educației fizice și formelor de organizare a lecțiilor, profesorul (antrenorul) are la îndemînă posibilitatea de a alege metodele, procedeele care ajută la formarea profilului moral și a calităților volitive ale caracterului celor ce participă direct în activitatea practică. De exemplu, pentru a obișnui pe gimnast să manifeste autocontrol, curaj, hotărîre, dîrzenie și alte calități, *pot fi folosite exercițiile executate la un punct de sprijin suspendat, săriturile, pozițiile stînd și altele* aplicate corespunzător vîrstei, sexului, stării sănătății și nivelului de pregătire fizică al elevilor. O deosebită importanță pedagogică o au jocurile dinamice și sportive. Printr-o conducere pedagogică pricepută, jocul ca

---

* Din revista sovietică „Teoria i praktika fiziceskoi culturî", nr. 12/1958.

1) K. D. Uşinski — Opere alese, v. II, er. IV. APN, R.S.F.S.R. — M — 1. 1947, pag. 66.

mijloc şi metodă de educaţie poate contribui la formarea deprinderilor de conduită conştientă, disciplinată a elevilor, la formarea deprinderii de a se stăpîni şi de a nu răspunde violent la brutalităţile adversarului (P. F. Leshaft). De fapt, acelaşi lucru se poate spune şi despre celelalte mijloace şi metode ale educaţiei fizice. De exemplu în turism varietatea mijloacelor de deplasare în excursii (pe jos, pe schiuri, cu bărcile etc.) şi de asemenea posibilitatea de a învinge în colectiv greutăţile apărute pe neaşteptate în drum, joacă un rol deosebit, în formarea profilului moral, a calităţilor de voinţă a celor ce participă în excursie.

O altă amprentă şi mai adîncă în formarea trăsăturilor personalităţii, în primul rînd a calităţilor morale şi de voinţă, o lasă lecţiile de activitate sportivă căci drumul spre înaltele rezultate în sport este legat de învingerea unor greutăţi deosebite. Cu atît mai mult cu cît unele ramuri sportive (alpinismul, boxul, călăria, săriturile cu schiurile de pe trambulină etc.) cer manifestarea unor laturi puternice ale personalităţii ca bărbăţia, curajul, îndrăzneala etc. În procesul îndelungat al muncii sistematice de desăvîrşire a tehnicii, tacticii, calităţilor fizice şi în învingerea greutăţilor, care apar în decursul acestei activităţi, în condiţiile unei corecte conduceri pedagogice a antrenamentului, tineretul îşi formează una din calităţile cele mai de preţ — dragostea de muncă, perseverenţa, voinţa de a învinge şi multe altele. Fără îndoială că în acele cazuri cînd procesul formării profilului moral al tineretului nu se limitează numai la cadrul restrîns al lecţiilor de sport, adică sportul nu se transformă într-un scop în sine, ci se îmbină cu participarea activă a tineretului în activitatea productivă, toate aceste calităţi se întăresc, capătă un caracter stabil şi se manifestă pozitiv în diferite aspecte ale vieţii sociale. Printre reprezentanţii de frunte ai tineretului educaţi de sportul sovietic, în primul rînd trebuie remarcaţi V. Ciukarin şi V. Kuţ care după aprecierea generală s-au manifestat nu numai ca excepţionali sportivi ai zilelor noastre dar şi ca adevăraţi oameni sovietici, cu totul devotaţi partidului comunist, cetăţeni care participă activ la viaţa socială.

În legătură strînsă cu educaţia morală, în procesul lecţiilor de educaţie fizică se realizează educaţia intelectuală şi estetică a tineretului. Pe planul educaţiei intelectuale, obişnuirea efectivă a elevilor cu procesul gîndirii active se realizează prin rezolvarea independentă de către elevi a sarcinilor motrice pe care profesorul (antrenorul) le pune în faţă. De exemplu, în instruirea copiilor cu ajutorul exerciţiilor cu caracter de sarcină, în colectivele de juniori care au un cerc mai larg de deprinderi motrice, aceasta se manifestă prin controlul pe care ei îl fac asupra acţiunilor altor tovarăşi, în ajutorul pe care-l acordă şi în arătarea independentă a greşelilor comise. Sportivilor de categoria a 3-a, a 2-a şi cele superioare le este accesibilă rezolvarea independentă a sarcinilor mai complicate, legate de perfecţionarea sportivă. De exemplu, maestrul emerit al sportului, campion absolut al lumii la gimnastică B. Şahlin, a găsit calea propriei sale perfecţionări sportive. Spre deosebire de sistemul consacrat de antrenament, el, după cum se ştie, participă la un număr mai mic de antrenamente (3—4 ori pe săptămînă) dar acordă o atenţie deosebită intensităţii muncii în cadrul antrenamentului. Succesele obţinute de B. Şahlin justifică pe deplin drumul individual de perfecţionare sportivă ales de el. Fără îndoială, de aici nu rezultă că o asemenea caracteristică a antrenamentului este indicată şi pentru alţi sportivi.

Realizarea practică a educaţiei estetice la sportivi se face prin stimularea acestora spre a executa corect exerciţiile. Această cerinţă este condiţionată de aceea că sentimentul frumosului în procesul educaţiei fizice se formează înainte de toate prin mijloacele lui specifice, adică prin exerciţiile fizice. Cînd execuţia tehnică a exerciţiilor este corectă şi cu atît mai mult cînd este perfectă, uşoară, degajată şi în acelaşi timp expresivă, cu efect emoţional, ea mişcă puternic sentimentele estetice ale sportivilor. De aici rezultă necesitatea de a obişnui pe elevi să execute perfect exerciţiile în funcţie de vîrsta şi de nivelul pregătirii. În legătură cu aceasta, în activitatea practică, mai cu seamă în educaţia fizică a copiilor nu arareori se observă un fapt contrar: elevii execută exerciţiile în pripă, neglijent, atît numai ca să obţină un anumit rezultat, adică să-şi dea normele şcolare sau să îndeplinească cerinţa complexului G.T.O. Avînd în vedere sarcinile educaţiei şi învăţăturii, P. F. Leshaft a axat necesitatea de a ţine seama în instruirea fizică în primul rînd de indicii calitativi. Îndeplinirea acestei exigenţe de către profesori

le va da posibilitatea să obișnuiască pe elevi cu cultura mișcării și să dezvolte în ei sentimentul și înțelegerea frumuseții capacității fizice a omului.

Dragostea pentru frumos, din punct de vedere marxist, este justificată atunci cînd ea capătă un caracter activ. În legătură cu aceasta, munca pentru obișnuirea elevilor cu frumusețea mișcărilor, acțiunilor, faptelor din procesul de educație fizică presupune totodată educarea la copii a atitudinii de intransigență față de neglijența în mișcări, față de faptele nedemne și de conduita care contravine cerințelor moralei comuniste. Atunci cînd o conduită socială corectă devine o necesitate lăuntrică elevii sînt capabili de „fapte frumoase" (A. S. Makarenko).

O a doua cale de educare a laturii spirituale a elevilor este asigurarea condițiilor în care se desfășoară procesul instructiv-educativ. Avînd în vedere faptul că condițiile externe în procesul instructiv-educativ sînt un factor cu acțiune permanentă, ele pot influența substanțial formarea personalității deci a laturii ei spirituale. În această direcție, pe planul educației morale, un rol deosebit de mare îl joacă colectivul. Fără îndoială că educarea patriotismului, a sentimentului datoriei obștești, a devotamentului față de interesele poporului, a ajutorului reciproc tovărășesc și a altor multe calități morale sînt posibile în procesul lecțiilor de educație fizică dacă formarea lor se realizează într-un colectiv organizat, închegat și unit prin interese și activități comune. Influența binefăcătoare a colectivului și-a găsit oglindirea în trăsăturile cele mai bune ale multor reprezentanți ai tineretului sportiv sovietic.

În situațiile cînd unii membri ai colectivului se comportă nedemn, disprețuitor față de cerințele moralei comuniste, își îngăduie brutalități față de adversar în întrecerile sportive sau lipsă de respect față de arbitru etc., răspunderea pentru astfel de conduită revine întregului colectiv din care aceștia fac parte. Lupta cu încălcarea normelor și regulilor conduitei sociale devine mult mai eficace atunci cînd ea este oglindirea opiniei sociale a colectivului față de cel ce a comis greșeala.

O a doua condiție, nu mai puțin importantă, a educării calităților morale și de voință ale tineretului este aceea a strictei respectări a regimului general, ceea ce are o legătură directă cu asigurarea eficacității lecțiilor de educație fizică. Este știut că în țara noastră lecțiile de educație fizică constituie o completare la preocuparea de bază a activității omului, adică munca, instruirea. De aceea, pentru a împleti în mod just această muncă cu lecțiile sistematizate de gimnastică, turism și îndeosebi de sport, este foarte indicat să se respecte în mod strict regimul și exigențele igienice corespunzătoare (hrană la timp și rațională, odihnă, somn etc.). Îndeplinirea regimului stabilit îndeamnă tineretul să renunțe la obiceiuri dăunătoare (fumatul, folosirea alcoolului etc.) care n-au nimic comun cu întărirea sănătății și creșterea măiestriei sportive.

Practica arată că nerespectarea regimului general de către unii sportivi este legată uneori de nivelul scăzut al culturii lor și prin urmare neînțelegerii urmărilor care pot să apară. Maestrul sportului G. Udalov, fost component al reprezentativei U.R.S.S., campion al țării la sărituri în apă pe anul 1955, 1956 și 1957, după părerile specialiștilor (G. G. Mazurov, G. A. Burov) posedă calități deosebite care-i pot permite să facă parte din rîndurile celor mai buni săritori mondiali. Totuși el nu va putea să se mențină la un nivel înalt pentru că înainte de toate el a încălcat de nenumărate ori regimul general. Folosirea alcoolului, ignorarea normelor de conduită socială etc. nu i-au permis lui G. Udalov să-și mobilizeze forțele sale pentru păstrarea și ridicarea măiestriei sportive. Lipsa instruirii corespunzătoare, a culturii a dus la situația că succesele în sport l-au amețit, l-au făcut să se înfumureze, să disprețuiască părerile și cerințele colectivului; ca urmare a acestui fapt a fost exclus din rîndurile echipei reprezentative a U.R.S.S. Exemplul lui G. Udalov trebuie să constituie un semnal de alarmă pentru toți acei sportivi care încalcă și ignorează regimul general.

Atmosfera întrecerii sportive de asemenea trebuie privită ca o condiție care influențează în favoarea profilului moral al sportivilor. Exigența deosebită din partea arbitrului față de conduita participanților la întrecere, fără îndoială influențează pozitiv în favoarea calităților morale ale caracterului sportivilor. În acest sens nici o moderație sau excepție nu pot fi făcute față de nici un sportiv și mai cu seamă față de cei fruntași.

Mediul social în condițiile căruia se desfășoară lecțiile de educație fizică au o adîncă influență asupra întregului profil spiritual al tineretului. De exemplu, în

excursiile turistice participanţii fac cunoştinţă cu viaţa, cu succesele poporului în construirea comunismului şi de asemenea cu comorile culturale şi bogăţiile naţionale ale ţării sale. Datorită acestui fapt turismul permite educarea sentimentelor patriotice, dragostea de patrie, devotamentul faţă de popor şi alte calităţi.

Tot ca nişte condiţii care privesc ridicarea activităţii intelectuale a elevilor trebuie avute în vedere următoarele: Intîi, asigurarea unei ambianţe care să excludă acţiunea unor excitanţi străini de procesul instruirii, care să sustragă atenţia elevilor. Aceasta e foarte important în educaţia fizică a copiilor, cu atît mai mult cu cît lecţiile se desfăşoară în aer liber. Al doilea, nu trebuie uitat că educaţia ca şi instruirea e un proces bilateral. De aceea pentru stimularea gîndirii active este necesar asigurarea unui astfel de caracter al desfăşurării procesului de învăţare care să excludă posibilitatea copierii oarbe a acţiunilor profesorului. Cu alte cuvinte, să-i îndemne către o percepere conştientă a sarcinilor şi o execuţie conştientă a exerciţiilor şi a celorlalte cerinţe ale profesorului.

O însemnătate deosebită în educaţia estetică o au condiţiile externe. Aici în primul rînd important este să se obţină o curăţenie şi o ordine exemplară. P. F. Leshaft şi V. V. Gorinevski nu o dată au subliniat că sarcinile igienice coincid cu cele estetice. Fără îndoială că o sală luminoasă şi bine amenajată, curată şi în ordine provoacă emoţii pozitive elevilor, mai cu seamă copiilor. O astfel de atmosferă îi disciplinează, îi îndeamnă să se comporte mai exigent faţă de exteriorul şi conduita lor, aşa cum arată practica celor mai buni profesori de şcoală medie. Totuşi se întîlnesc încă şi profesori care nu acordă atenţia cuvenită acestui fapt. De aceea ei îşi desfăşoară lecţiile în praf, în sala neaerisită sau conduc pe elevi la stadioane şi terenuri neîngrijite. Ei nu sînt întotdeauna exigenţi faţă de ţinuta vestimentară a elevilor, le îngăduie să participe la lecţie îmbrăcaţi în haine şi pantofi de stradă. În scopul formării educaţiei estetice îmbrăcămintea şi pantofii elevilor trebuie să fie nu numai comozi pentru lecţie dar şi estetici, pe măsură, plăcuţi la culoare şi uniform pentru întregul colectiv. Datorită posibilităţii practicării exerciţiilor fizice în mijlocul naturii importanţa condiţiilor externe de desfăşurare a lecţiei, pe planul educaţiei estetice creşte şi mai mult. În ansamblul acţiunilor care caracterizează calea a treia a educaţiei, arătată la începutul articolului, trebuie scos în evidenţă în primul rînd rolul personalităţii şi autorităţii educatorului. N. G. Cernîşevski a arătat că „educatorul trebuie să fie el însuşi ceea ce vrea să facă din elevi... sau, cel puţin să se străduiască către aceasta" *).

Fără îndoială, că a educa pe copii şi tineri în spiritul exigenţelor moralei comuniste, profesorul (antrenorul) înainte de toate trebuie să posede acele calităţi care sînt proprii oamenilor sovietici şi anume: de a fi comunist, cu un înalt nivel ideologic şi cu convingeri puternice şi principiale. Pe baza aceasta el trebuie să fie un specialist cu o înaltă calificare, cunoscător multilateral (teoretic şi practic) al disciplinei sale şi posibilităţilor pe care le are pentru formarea trăsăturilor comuniste ale caracterului elevilor. O adîncă cunoaştere a profesiei sale îngăduie profesorului să lărgească bagajul intelectual al elevilor, să le îmbogăţească cunoştinţele speciale legate de deprinderile practice. Avînd în vedere influenţa personalităţii educatorului asupra formării laturii estetice a elevilor, este foarte important ca acesta să fie un om cu o înaltă cultură, cu o educaţie estetică şi instruire artistică.

Pe planul educaţiei intelectuale şi estetice o mare însemnătate o are vocabularul profesorului. Cu regret constatăm însă că nu toţi profesorii atribuie însemnătatea cuvenită rolului cuvîntului, vorbirii corecte. Uneori profesorii vorbesc neglijent, folosesc expresii vulgare. Nemanifestînd o exigenţă anumită faţă de cultura vorbirii sale, profesorul limitează sfera influenţelor pozitive asupra elevilor şi cu aceasta aduce prejudicii dezvoltării lor intelectuale şi estetice.

Datorită specificului educaţiei fizice, un rol deosebit îl are de asemenea înfăţişarea exterioară a educatorului — mersul uşor, o atitudine dreaptă, o simplitate elegantă în îmbrăcăminte, echipamentul sportiv ireproşabil etc.

De asemenea o importanţă educativă o au manierele conduitei sale, modul de a se adresa elevilor săi. Posedînd calităţile adevăratului pedagog sovietic şi avînd merite personale — muncitor, modest, corect ş.a. pe drept cuvînt va putea manifesta

*) N. G. Cernîşevski, A. N. Dobroliubov. Opere alese, APM, R.S.F.S.R., 1949, pag. 75 (limba rusă).

o deosebită exigență față de elevi. Afară de aceasta, conducîndu-se după principiul de educație al lui A. S. Makarenko, el este obligat ca pe lîngă o deosebită exigență să aibă și una de respect față de personalitatea elevului, prin aceasta exprimîndu-se tactul său pedagogic, fără de care nu este posibilă educarea unei conduite exemplare a tineretului.

Experiența muncii pedagogice a profesorilor sovietici arată că influența personalității pedagogului și a activității acestuia au o mare însemnătate în educarea copiilor, adolescenților, întrucît profesorul, antrenorul, reprezintă un model pentru toți sportivii juniori. Așa cum arată cunoscutul antrenor sovietic V. N. Alekseev, copiii imită bucuroși pe antrenor, cu atît mai mult cu cît acesta a fost un sportiv renumit. De exemplu, o mare autoritate are asupra juniorilor antrenorul de sărituri în apă Z. A. Noviticas (D.S.O. „Jalghiris"). Cunoștințele temeinice și dragostea pentru disciplina pe care o predă îi permit să rezolve cu succes pregătirea sportivă a elevilor. Este cunoscut, că în campionatul de juniori al Uniunii Sovietice pe 1958, elevii lui (P. Ziapkus, R. Pliopiite, R. Kasparas etc.) au ocupat primul loc, iar echipa a ieșit învingătoare la Spartachiada unională a școlarilor. Exemplul personal al lui Z. A. Noviținas slujește de model pentru elevii lui. „Trăsătura" antrenorului se remarcă nu numai în acțiunile elevilor legate de execuția săriturilor, care se disting prin eleganța și grația mișcării, dar și în comportarea și atitudinea tinerilor. Stăpînirea de sine, sobrietatea, prestanța și celelalte calități ale antrenorului se observă clar și în acțiunile elevilor. Experiența pedagogică a muncii lui Z. A. Noviținas demonstrează încă o dată cît de mare este rolul personalității profesorului, antrenorului și al autorității sale în educația fizică a elevilor.

Alături de cele arătate, nu mai puțină importanță au metodele instruirii și educației aplicate de profesor și antrenor. Pe planul educației morale pot fi aplicate pe o scară largă metodele generale pedagogice cunoscute ale educației: convingerea, explicarea, consimțirea, stimularea, mustrarea și pedepsirea. De exemplu, aplicînd metoda convingerii și explicării (lămuririi), profesorul caută să creeze o reprezentare corectă despre ceea ce este bine și rău în acțiuni, în faptele elevilor și prin aceasta să trezească în ei dorința unei atitudini cît mai corecte față de colectiv. Una din formele eficiente cele mai larg folosite în procesul instruirii o constituie mustrarea făcută în fața colectivului adunat în linie. O măsură mai severă de pedeapsă poate fi pierderea dreptului de a participa la joc, excursie, concurs etc.

Pentru stimularea activității gîndirii elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică, profesorul poate să folosească metoda chestionării. Această metodă este necesară, mai ales în procesul de învățare al copiilor de vîrstă școlară. Întrebînd, profesorul își dă seama în ce grad elevii percep execuțiile care se învață, dacă înțeleg esențialul mecanismului de bază al mișcării, influența exercițiului asupra sănătății, importanța lui practică etc. Pedagogul obține, în funcție de vîrsta elevilor, răspunsuri logice, exacte și scurte, pentru că o dată cu explicarea tehnicii exercițiului ei folosesc și terminologia specifică. Chestionarea elevilor, așa cum se știe, constituie o metodă tipică în instruirea intelectuală. Totuși aceasta nu exclude posibilitatea aplicării ei și în procesul educației fizice. Aplicînd metoda chestionării profesorul trebuie să folosească rațional timpul pe care-l are la dispoziție.

În stimularea activității gîndirii sportivilor mai avansați și ca vîrstă și ca pregătire fizică, un rol important îl pot juca sarcinile pe care elevul singur și le propune în legătură cu tehnica exercițiilor care urmează să le execute. În unele cazuri aceasta permite sportivului să găsească mai repede o rezolvare corectă a sarcinilor motrice. Observațiile asupra activității maeștrilor, organizate de antrenori cu scop atît educativ cît și de instruire, contribuie la realizarea aceluiași scop. În practică se folosește de asemenea analiza modului cum au evoluat sportivii după terminarea întrecerilor, prin aceasta permițîndu-se să se aprecieze dacă tehnica aleasă, tactica și alte probleme au fost judicios întocmite. Important este ca antrenorul să stimuleze pe elevi pentru ca singuri să se descurce în acest complex de probleme și numai după aceea să le dea indicații privitoare la perfecționarea pe mai departe a măiestriei sportive. Fără îndoială, cu cît este mai bogată experiența motrică a elevilor și mai ridicat nivelul pregătirii lor tehnice și tactice, cu atît mai des antrenorul trebuie să activizeze gîndirea elevilor în rezolvarea sarcinilor motrice care le stau în față.

La metodele educației estetice aplicate de pedagog trebuie adăugată în primul rînd demonstrarea perfectă din punct de vedere tehnic a exercițiilor fizice, explicarea

lor colorată, sugestivă, de asemenea notarea conduitei elevilor şi a modului de desfăşurare a activităţii motrice. Este important de urmărit ca acţiunile pedagogului să creeze emoţii elevilor, să le dea bucuria satisfacţiei.

Experienţa multor antrenori arată că demonstrarea perfectă a tehnicii exerciţiilor fizice este necesară nu numai în scopuri didactice ci şi pentru dezvoltarea gustului estetic al sportivilor. După cum menţionează unii pedagogi (A. A. Ter-Ovanesian, N. A. Butovici) frumuseţea, caracterul raţional al mişcărilor în acţiunile antrenorului sînt deseori — pentru cei tineri — un stimulent pe drumul desăvîrşirii sportive, deoarece fiecare din ei doreşte să-şi egaleze maestrul, să lucreze ca el.

In acele cazuri, cînd profesorul sau antrenorul nu are posibilitatea să execute frumos exerciţiile de învăţat, trebuie să folosească alt procedeu, în special să demonstreze cu ajutorul acelor sportivi care execută mişcarea ireproşabil din punct de vedere tehnic, expresiv şi frumos. In acelaşi scop trebuie atraşi şi elevii ca spectatori la concursurile sportive unde participă maeştri ai sportului etc. Folosirea filmelor instructive de scurt metraj contribuie de asemenea la realizarea acestui scop.

Aprecierea muncii elevilor este un factor primordial în procesul instructiv-educativ; de aceea, atunci cînd este nevoie, pedagogul trebuie să dea calificativul elevilor pentru frumuseţea mişcărilor, acţiunilor faptelor şi altor laturi ale procesului instructiv-educativ. Ea poate fi realizată astfel: „ridicarea cu extensie s-a executat frumos, fără greşeală din punct de vedere tehnic" sau „este frumos, cînd jucaţi fără zgomot etc."

Succesul educaţiei depinde în mare măsură de educator, de aceea firesc el trebuie să facă faţă unor mari exigenţe. Printre specialiştii educaţiei fizice care au arătat măiestrie pedagogică, pot fi date multe nume, în numărul cărora intră nu numai antrenori renumiţi dar şi profesori de şcoală medie care au contribuit substanţial la formarea personalităţii elevilor lor. Recunoscînd importanţa personalităţii, autorităţii educatorului şi de asemenea metodelor de educaţie folosite de el este important de reţinut că şi în căile educaţiei arătate mai sus, rolul lui de conducere şi orientare se conturează ca o condiţie hotărîtoare. Numai în acest caz pot fi obţinute rezultate valoroase în educaţia morală, intelectuală şi estetică.

Cele de mai sus constituie doar o privire generală asupra căilor educaţiei morale, intelectuale şi estetice. Desigur, în articolul prezent nu am epuizat toate posibilităţile pe care profesorul şi antrenorul le are la îndemînă în vederea realizării sarcinilor educative. Cunoscînd căile de bază ale educaţiei, fiecare profesor sau antrenor are posibilitatea să selecţioneze în mod creator mijloacele şi metodele de educaţie în funcţie de condiţiile concrete în care activează colectivul său de elevi. In acest sens el trebuie să ţină seamă că aceste laturi separate ale educaţiei comuniste acţionează într-o legătură strînsă, unitară.

Despre concepțiile actuale ale handbalului în 7

Prof. IOAN KUNST
Prof. VICTOR COJOCARU
Prof. LIȚĂ COSMA

În anii care au urmat celui de al doilea război mondial mișcarea sportivă internațională a luat un mare avînt îndeosebi datorită dezvoltării nemaiîntîlnite la care a ajuns cultura fizică și sportul în țările lagărului socialist. Alături de Uniunea Sovietică ele au fost prezente la cele mai multe competiții internaționale, în toate ramurile de sport, contribuind și pe această cale la întărirea păcii și a prieteniei între popoare. S-au răspîndit și dezvoltat noi ramuri de sport, s-au organizat mari competiții internaționale cu caracter periodic, s-au făcut mari progrese pe calea ridicării măiestriei sportive, s-au obținut performanțe din ce în ce mai înalte, care păreau cîndva inaccesibile.

Intre ramurile de sport care au luat o mare dezvoltare în ultimii 10-15 ani, se află și handbalul în 7, joc sportiv deosebit de valoros atît pe plan educativ și recreativ, cît și ca spectacol sportiv.

La extinderea handbalului în 7 pe plan internațional au contribuit cel mai mult suedezii, danezii și cehoslovacii. În aceste țări, handbalul în 7 jucători a ajuns de mult la un nivel înalt datorită, în primul rînd, faptului că s-a sprijinit pe răspîndirea în mase a unui joc popular tradițional, Hazena în Cehoslovacia și Händbold în țările nordice.

Trecerea de la jocul popular la jocul sportiv organizat, cu reguli precise, cu echipe și competiții regulate s-a făcut încă de acum 50-60 ani. Experiența îndelungată în practicarea organizată a handbalului în 7 în tot cursul anului, programul competițional permanent și bogata activitate internațională au contribuit la creșterea nivelului handbalului în 7 din aceste țări.

Valoarea netăgăduită a acestui joc sportiv nou a atras atenția și altor țări care l-au adoptat mai curînd sau mai tîrziu. Astfel, handbalul în 7 a ajuns la o largă răspîndire în numeroase țări din Europa, îndeosebi în ultimii 10 ani. Rînd pe rînd, handbalul în 7 a cucerit un loc mai important în R.P. Ungară, Italia, Franța, Elveția, — chiar și în cele două state germane și Austria, care au avut un atașament mai strîns pentru handbalul în 11 —, iar în ultimii ani, în U.R.S.S., R. P. Polonă și R. P. Romînă.

În unele țări (R. P. Ungară, R. Cehoslovacă, R. P. Polonă, R. P. F. Iugoslavia, Franța) în mod natural, handbalul în 11 pierde terenul în favoarea handbalului în 7, îndeosebi la echipele feminine. În țările nordice, datorită climei și lipsei de terenuri, handbalul în 7 a atins aproape exclusivitatea față de handbalul de cîmp.

O dată cu introducerea marilor competiții internaționale (campionatele mondiale, Cupa campionilor europeni, Turneul celor 5 țări nordice) s-a dat un impuls puternic handbalului în 7 în toate țările.

Campionatul mondial feminin (1957) și masculin (1958) ca și Cupa campionilor europeni (1957 și 1959), care au înregistrat succese nebănuite și care au stîrnit un mare interes, au deschis handbalului în 7, în mod definitiv, drumul spre consolidare și afirmare pe plan mondial. Țările care au cucerit ultimele campionate mondiale (Cehoslovacia la fete și Suedia la băieți) ca și cele în care handbalul a ajuns la un nivel ridicat, desfășoară o intensă activitate pentru răspîndirea și afirmarea handbalului în 7, organizînd o vie activitate internațională.

Intîlnirile prietenești din cadrul turneului de handbal în 7, care au avut loc la București în ianuarie 1959, au demonstrat atît valoarea handbalului în 7, cît și perspectivele lui de dezvoltare în țara noastră.

Apariţia handbalului în 7 la noi este foarte recentă. Primele jocuri s-au desfăşurat la Timişoara în 1950 iar în 1951 s-a organizat o competiţie şi la Bucureşti. Apoi, an de an, handbalul în 7 a pătruns şi în alte centre, îndeosebi în Transilvania. In 1955 şi 1956 s-au desfăşurat competiţii finale între echipele care reprezentau diferite centre din ţară. In 1957 a avut loc primul campionat republican. Toate aceste manifestări ale handbalului în 7 din ţara noastră au avut meritul că au popularizat noul joc. Defectele acestei activităţi au fost următoarele: s-a desfăşurat numai în cele 2-3 luni de iarnă; nu a creat noi jucători sau echipe noi, ci s-au folosit jucătorii din handbalul de cîmp; s-a considerat că handbalul în 7 este doar un joc complimentar în timp de iarnă pentru handbalul în 11; s-a practicat în prea puţine regiuni din ţară etc.

Din vara anului 1955, ca urmare a unor jocuri demonstrative ale echipei U.D.A. Praga (astăzi Dukla), s-au organizat jocuri de handbal în 7 şi în aer liber.

Din toamna anului 1957, s-a introdus campionatul republican sistem calificare, cu faze progresive şi turneu final, care a angrenat aproape toate echipele care practică în acelaşi timp şi handbalul în 11. Toamna, fiecare echipă a jucat duminica handbal de cîmp şi în cursul săptămînii handbal în 7. Deşi această formulă a însemnat un progres pentru handbalul în 7, totuşi, s-a văzut că acest nou sport are nevoie de condiţii, jucători şi campionate proprii, independente de handbalul în 11, pentru a se putea dezvolta în voie şi a nu stînjeni cu nimic activitatea normală a acestuia.

Din întîlnirile internaţionale avute în aceşti ani (1957-1959) cu echipe din R. Cehoslovacă, R. P. Ungară, R. P. F. Iugoslavia şi apoi din participarea la campionatele mondiale feminine (1957) şi masculine (1958) ca şi la Cupa campionilor europeni (1957 şi 1959) a reieşit că trebuie puse bazele unei activităţi organizate şi independente pentru handbalul în 7.

Contactul cu handbalul în 7 din alte ţări, unele succese obţinute au arătat că tineretul nostru are posibilităţi şi perspective frumoase de a se afirma în acest joc sportiv nou. S-a înţeles că, după cum handbalul în 11 din ţara noastră a putut ajunge în prima linie a valorilor internaţionale după 6-8 ani de activitate organizată şi metodică (1949-1957), tot astfel, şi chiar mai repede, handbalul în 7 poate să ajungă în primele rînduri pe plan internaţional. Victoriile obţinute de echipa masculină în 1957 faţă de R. P. F. Iugoslavia şi de către Dinamo Bucureşti faţă de Partizan Zagreb şi Dukla Praga (campioana Europei din 1957), ca şi comportările meritorii ale unor echipe feminine reprezentative sau de club faţă de echipe puternice din R. P. Ungară, Austria, Danemarca, R. P. Polonă, au întărit încrederea în posibilităţile tineretului nostru de a se afirma în handbalul în 7.

De asemenea, avîntul luat de handbalul în 7 în rîndurile juniorilor şi şcolarilor în anii 1957-1959 a dovedit că acest joc sportiv pătrunde şi se dezvoltă cu iuţeală şi uşurinţă.

Competiţiile pentru juniori din anii 1958—1959 au reunit în fiecare an peste 5000 de tineri şi tinere, care au jucat efectiv în jocuri numeroase, însuşindu-şi tehnica şi tactica specifică handbalului în 7, şi au devenit astfel cadrele proprii acestui joc. Cei mai talentaţi dintre juniorii şi tinerii crescuţi o dată cu handbalul în 7, care au jucat în turneele finale ale „Cupei Sportul popular", în jocurile internaţionale cu R. P. Polonă (1957 şi 1958) şi în turneul internaţional de la Bucureşti din ianuarie 1959, au arătat că, îndeosebi la fete, tineretul nostru se poate apropia cu şanse sigure de succes de cele mai bune echipe de seniori şi senioare din alte ţări mai avansate în handbalul în 7.

Diferite concepţii şi stiluri în handbalul feminin

Urmărindu-se comportarea şi modul constant în care au jucat diferitele echipe reprezentative sau de club, în cadrul competiţiilor internaţionale din ultimii ani, s-au putut face constatări preţioase asupra concepţiei şi stilului de joc, asupra nivelului tehnic şi tactic, asupra calităţilor specifice ale elementului uman folosit şi asupra pregătirii echipelor. Dintre toate, au ieşit în evidenţă, în mod detaşat,

concepțiile echipelor din R. Cehoslovacă, R. P. Ungară și Danemarca. **La campionatele mondiale din 1957, echipa R. Cehoslovace** le-a dominat categoric pe toate celelalte, demonstrînd totodată și un joc complet, bazat pe forță, îndemînare, tehnică înaltă și variată, șut foarte puternic la poartă, orientare tactică perfectă față de orice adversar și situație, joc calm și disciplinat. Jucătoarele cehe, cu rare excepții, sînt înalte, cu o masă corporală mare, cu o vîrstă medie de 26 ani (între 20—33 ani). Între jucătoarele titulare și rezerve nu se observă vreo diferență de valoare. Ele posedă o mare varietate de procedee tehnice pe care le execută firesc, cu o deosebită îndemînare, îndeosebi în ceea ce privește pasele, protecția mingii, șutul și mișcarea în teren între adversare. În apărare, folosesc sistemul 4+2 sau 5+1, cu ieșire la adversara cu mingea, cu blocarea ei și cu acoperirea porții (în colaborare cu plasamentul portarului, care are o pregătire excelentă). Jucătoarele din zonă se deplasează fără grabă, lateral și înainte, avînd un deosebit simț al sezisării, al plasamentului, marcajului și intercepției.. Contraatacul se inițiază foarte rar, dar atunci se marchează deobicei gol. În rest, atacul se construiește în ritm moderat, fără grabă, plecînd de la pase din așezarea pe pozițiile clasice, cu 1—2 pivoți în fața sau în spatele apărătorilor.

De aici se începe o circulație lentă, liberă a jucătoarelor și a mingii, fără scheme, cu demarcaje și derutări neîncetate, cu intrări prin dispozitivul apărării adverse, cu aglomerări, cu angajare a eventualilor pivoți în mișcare, cu pătrunderi și șuturi executate prin surprindere, avînd ca reguli esențiale: **pasa precisă, protecția mingii, răbdare în purtarea mingii pînă la apariția fazei finale pentru șut.** Jocul cehelor apare simplu, ușor, calm, relaxat, eficace, deoarece este izvorît dintr-o instruire completă și o bogată experiență.

Echipa R. P. Ungare, înainte și după campionatele mondiale din 1957, a reprezentat concepția jocului bazat pe scheme tactice și concentrat pe folosirea unor posibilități individuale excepționale ale jucătoarelor Iona (conducătoare de joc și principala realizatoare) și Arany (pivot). În apărare, au folosit schema 5+1 sau toate 6 jucătoarele pe semicerc.

În atac se așezau cu răbdare în formație poziționlă, din care căutau să aplice una din schemele tactice pregătite minuțios și executate foarte precis. Jocul acesta a adus echipei R. P. Ungare mari succese înaintea și în timpul Campionatului mondial. Victoria categorică asupra echipei R.P.F. Iugoslavia, care era socotită printre favorite la titlu, a lăsat o vie impresie. Însă, în jocul final cu echipa R. Cehoslovacă, care a știut să blocheze pe cele două jucătoare principale și să anihileze tactica schemelor fixe, echipa R. P. Ungare a fost învinsă cu 7—1. După campionatele mondiale, echipa maghiară a făcut schimbări în concepția de joc, introducînd, îndeosebi, jocul colectiv în mișcare. Aceasta s-a văzut cu ocazia turneului de la București din ianuarie 1959, cînd echipa R. P. Ungare a jucat sub posibilitățile ei din trecut din cauza consecințelor interferenței între vechea și noua concepție de joc, insuficient însușită.

Concepția de joc a handbalului feminin danez este apropiată de cea a echipelor cehoslovace în ceea ce privește tactica generală. Jucătoare înalte, puternice și sprintene; nivel tehnic și tactic înalt și procedee variate; circulația susținută a mingii, demarcaje, pase precise, înțelegere perfectă între jucătoare, protecția mingii, răbdare în construirea fazelor decisive și șuturi puternice de la distanță au fost elementele care au caracterizat această echipă. În atac joacă mai mult poziționl, cu 1—2 pivoți care sînt angajați în mod exemplar și care marchează cele mai multe goluri. În apărare joacă cu sistemul 5+1 sau 4+2 și execută adesea intercepții din care lansează contraatacuri. Înainte de campionatele mondiale, echipa Danemarcei era socotită favorita nr. 1. După eșecul suferit la acest campionat, unde credem că jucătoarele au venit supraantrenate și cu lipsuri în adaptarea tacticii în funcție de adversar, se pare că handbalul danez a adoptat o concepție mai realistă. În jocurile din turneul de la București din 1959, echipa daneză (care era aceeași cu cea de la Campionatul mondial), a dovedit că și-a adăugat, pe lîngă mult apreciatul joc tehnic și spectaculos, un plus de dinamism și agresivitate, precum și o permanentă adaptare a tacticii în funcție de adversar. Cu astfel de completări, echipa Danemarcei a reușit să învingă în 1958, pe campioanele mondiale, la Praga.

Diferite concepţii şi stiluri în handbalul masculin

Suedia cîştigătoarea ediţiei din 1958 a Campionatului mondial de handbal în 7 îşi bazează jocul de apărare pe sistemul 3+3, cunoscut de altfel şi sub denumirea de „zona suedeză". Apărătorii plasaţi pe semicercul de la 9 m, sînt extrem de ofensivi, atacînd insistent jucătorii care pregătesc atacul advers. Uneori jocul lor dă aspectul de apărare om la om. Aceşti jucători împiedică pe adversari să arunce la poartă de la distanţă. Ceilalţi trei apărători, plasaţi pe semicercul de la 6 m, sînt cei mai mobili. Lor le revine sarcina ca printr-un marcaj strîns să anihileze acţiunile pivoţilor adverşi.

În apărare suedezii joacă foarte tare, cu un grad de duritate apropiat mult de maxima permisă de regulament. Din această cauză pivoţii marcaţi strîns şi la intercepţie arareori reuşesc să devină periculoşi. Multe din aruncările la poartă de la distanţă sînt blocate de apărători. Între aceştia şi portar există o foarte strînsă colaborare în defensivă. În general, apărarea tinde să se aglomereze pe centru, neglijînd oarecum extremele, care sînt lăsate ceva mai libere. Îşi pot permite aceasta datorită portarului lor, care din unghiurile laterale este imbatabil.

În atac îşi bazează jocul pe contraatacuri efectuate în trei sau patru jucători, care contraatacă dezlănţuit alergînd şi pasînd mingea cu o viteză uluitoare, nepermiţînd apărării adverse să acţioneze ordonat în timpul replierii. Jocul de atac propriu-zis atunci cînd găsesc în faţă o apărare organizată, se desfăşoară de asemenea în viteză. Toţi jucătorii se găsesc în circulaţie pătrunzînd perpendicular sau oblic spre şi pînă la semicercul de la 6 m, pornind dinspre părţile laterale ale terenului spre centru şi apoi ieşind din nou înafară. Spre deosebire de celelalte echipe, echipa suedeză nu posedă jucători specializaţi în posturile de pivoţi. Toţi îndeplinesc pe rînd această funcţie şi se dovedesc egal pregătiţi atît pentru aruncările de la semicerc, cît şi pentru aruncările de la distanţă. Mişcarea în viteză prin apărarea adversă, pasarea mingii cu atîta precizie şi într-un mod atît de neprevăzut, pericolul pe care îl reprezintă fiecare jucător pentru poartă în clipa scurtă în care se găseşte în posesia mingii, pun probleme dificile pentru apărare. Acţiunile colective ale tuturor jucătorilor, care aproape că nu reţin mingea în mînă decît cel mult pentru o fentă de pasare sau aruncare la poartă, provoacă spărturi în apărare, pe unde se aruncă fulgerător. Bagajul de procedee tehnice de aruncare la poartă este foarte mare la fiecare jucător. De aici rezultă şi eficacitatea lor deosebită.

Echipa R. Cehoslovace, clasată pe locul II la Campionatul mondial şi deţinătoare a unor victorii asupra Suediei, Danemarcei, R. F. Germane, R. D. Germane ca şi asupra altor echipe, are o concepţie diferită de cea a campionilor mondiali.

În apărare aplică sistemul 5+1, bazat pe forţa şi buna lor pregătire fizică. Jocul lor de apărare este deosebit de atent. Întreaga echipă dă dovadă de o disciplină tactică fermă. Replierea în apărare, organizarea apărării şi munca fiecărui jucător pentru împiedicarea adversarilor de a înscrie sînt demne de admirat la jucătorii cehi. Contraatacurile pornesc de la portar care lansează direct extremele, spre deosebire de extremele suedezilor, cele ale cehilor acţionează apoi singure.

În atacul organizat pornesc întotdeauna de la formaţia de bază 3+3, adică trei jucători care acţionează în cîmp şi trei jucători (2 extreme şi un pivot) care se mişcă lîngă semicerc. Jocul lor pare mai schematic, combinaţiile mai bine studiate decît la suedezi. Ei nu au acea spontaneitate şi neprevăzut în acţiuni care caracterizează jocul suedezilor. Aruncările la poartă sînt puternice, precise, unii jucători

fiind adevărați maeștri în procedeele de aruncare. Fiecare însă este cunoscut în ce fel aruncă la poartă și din acest motiv o echipă mai rutinată îi poate anihila.

Colaborarea pivoților cu extremele și cu conducătorii de joc este foarte bună, dovedind o bună instruire tactică și o cunoaștere amănunțită a jocului colectiv. În jocul de atac, utilizează mult extremele, acestea fiind plasate mult mai lateral decît la suedezi.

Jocul **echipei Danemarcei** se aseamănă în unele privințe cu cel al suedezilor. În mînuirea mingii, ca viteză, precizia și varietatea procedeelor tehnice de pasare, fentare și aruncare la poartă sînt egali cu suedezii.

În atac își bazează de asemenea acțiunile pe contraatacul colectiv. În atacul organizat, efectuat cu 3 conducători de joc și 3 pivoți, îi utilizează foarte mult pe aceștia din urmă. În general pivoții lor sînt mici de statură, rapizi, în continuă mișcare pe semicerc și extrem de insistenți în pătrunderile prin plonjon spre poartă. Jocul pivoților lor este considerat ca cel mai bun. Pentru anihilarea acestora apărările se văd nevoite să se retragă pentru a împiedica angajarea lor. În aceste situații izbutesc să înscrie prin aruncări puternice de la distanță. Deși nu practică un joc clasic, pe extreme danezii ajung adesea să înscrie puncte din acțiuni întreprinse prin marginile terenului, ieșind surprinzător din aglomerarea de pe centru.

În apărare joacă pe zonă 5+1. Interii din apărare, care de fapt sînt pivoți în atac, sînt foarte mobili și pe direcția înainte și înapoi, nu numai lateral. Sistemul acesta fiind vulnerabil pentru aruncările de la distanță, ei și-au perfecționat poate în cel mai înalt grad tehnica blocării șuturilor de la distanță. Apărarea este ajutată de un portar excepțional, care stăpînește în egală măsură tehnica apărării cu piciorul ca și pe cea din plonjon.

Selecționata celor două state germane a aplicat în apărare, la Campionatul mondial sistemul 5+1 cu diferite variante sau tactici speciale în funcție de adversari. Caracteristic lor a fost replierea rapidă în apărare și jocul atent și sigur, în special al jucătorilor pe semicerc. Din cauza timpului scurt care a stat la dispoziție pentru pregătirea acestei echipe, s-au manifestat și unele lipsuri de plasament față de brațul de aruncare, întîrzieri în atacarea înaintașului posesor al mingii, care au dat posibilitate adversarilor să înscrie.

În acțiunile ofensive jucătorii din R. D. Germană care au fost selecționați în această echipă unită, au imprimat o tendință de joc pe contraatac. Așezarea de bază în atacul organizat a fost tot de 3+3. În special în ultimele jocuri, atunci cînd jucătorii au ajuns să se cunoască mai bine între ei, jocul echipei s-a ridicat la înălțime. Jocul în atac, dinamic, în plină mișcare, cu pivoți buni și aruncători de la distanță, adevărați bombardieri, a plăcut prin simplitatea și corectitudinea lui. Tehnica mînuirii mingii nu este atît de subtilă ca la suedezi sau danezi, însă nu se poate spune că nu e perfectă. Jocul acesta serios, sobru, uneori în forță alte ori cu o notă de rafinament, în special în atac, a adus echipa pe locul III în lume.

În țara noastră handbalul în 7 se joacă după o concepție insuficient precizată. Pînă în 1958 s-a jucat cu o tehnică, tactică și jucători din handbalul de cîmp. Cu timpul, în rîndurile unor tehnicieni s-a conturat treptat, în linii din ce în ce mai clare, o concepție despre handbalul în 7. Totuși, există încă unele imprecizii, șovăieli și contraziceri din cauza insuficientei documentări și experiențe. Unii antrenori au căutat să aplice o concepție, un sistem și un stil de joc. Deși unele echipe au atins o oarecare valoare, totuși ele nu au ajuns la concepții înaintate sau la

stiluri de joc eficace şi spectaculoase. Lipsurile importante în concepţia de joc se datoresc următoarelor cauze:

— Nu s-au studiat **calităţile specifice** tineretului nostru pentru a se adopta o concepţie de joc care să le pună în valoare. Îndemînarea, viteza de execuţie, înclinaţia spre un joc combinativ, cu fantezie, par a fi criteriile de bază care ne pot călăuzi în alegerea concepţiei noastre de joc.

— **Organizarea handbalului în 7** are lipsuri importante şi anume: instruirea începe la o vîrstă prea înaintată în loc să înceapă la 8—12 ani; handbalul în 7 se practică amestecat cu cel în 11, cu jucătorii, cu tehnica, cu antrenorii şi cu arbitrii din handbalul de cîmp; se practică handbal în 7 numai 3—4 luni pe an, fără perioade de pregătire în care să se urmărească obiective pedagogice tehnico-tactice; sînt prea puţine competiţii interne şi internaţionale.

— **Orientarea insuficientă în direcţia concepţiei de joc**. Astfel, la băieţi, se constată în general o asemănare cu jocul practicat de cehi. Echipele Dinamo Bucureşti, C.S.U. Bucureşti, Ştiinţa Timişoara, Rapid, Clubul sportiv şcolar Bucureşti, au arătat, în unele jocuri sau fragmente de joc, că aplică în mod consecvent cîte o concepţie de joc. Nivelul încă necorespunzător al pregătirii tehnico-tactice şi lipsa experienţei, nu permit aplicarea practică a unei concepţii înaintate, chiar dacă ea există în mod teoretic. Unele echipe de juniori au arătat adesea posibilităţi şi tendinţe spre o concepţie avansată de joc, datorită atît faptului că au crescut o dată cu dezvoltarea handbalului în 7 din ţara noastră, cît şi calităţilor, aspiraţiilor şi fanteziei lor.

Echipele feminine practică un joc asemănător cu cel practicat de echipele cehoslovace, însă cu mai mult temperament dar cu mai puţină tehnică, tactică, experienţă şi forţă în şutul la poartă. Echipele de junioare şi de tineret, care au fost instruite direct pentru handbalul în 7 sînt mult mai aproape de o concepţie avansată de joc. Majoritatea echipelor practică însă un joc static, limitat, poziţional. Se joacă crispat, cu acţiuni bazate pe forţă, iar nu pe îndemînare, tehnică, suplete, viteză de execuţie şi relaxare. Se ignorează şi se neglijează importanţa covîrşitoare a tehnicii specifice. Nu se acceptă cu conştienţă şi cu bunăvoinţă cantitatea enormă de muncă necesară pentru însuşirea temeinică a tehnicii şi tacticii, care este cu mult mai grea decît în handbalul de cîmp. Jucătoarele nu au suficientă forţă generală, forţă în şut şi forţă în picioare. Din aceste cauze nu au nici o bună mişcare în teren, nici viteză de execuţie şi nici eficacitate în lupta din atac şi apărare. Se dau pase greşite, nu se fac demarcări, nu se protejează mingea, se fac driblinguri inutile, se trage la poartă „telefonat", folosind un singur procedeu şi ţintind de obicei un singur loc al porţii. Mişcarea în teren se face greoi, ineficace. Colaborarea între apărare şi portar este inexistentă iar pregătirea specifică a portarilor se face prea puţin. Jocul este lipsit de fantezie, variaţie şi acţiuni surprinzătoare construite cu răbdare şi cu fantezie. Majoritatea echipelor nu au o bună disciplină tactică şi un puternic spirit colectiv. Talia mică sau medie a fetelor determină lipsuri în aruncarea la poartă şi în jocul de apărare în zonă. Deoarece fetele încep să înveţe jocul după 16 ani, ajung greu şi prea tîrziu la maturitate în aplicarea tacticii de joc.

— **Orientarea metodică** este încă în faza incipientă. Cunoştinţele antrenorilor şi ale jucătorilor asupra metodei de însuşire a jocului de handbal în 7 este plină de confuzii şi de lipsuri. Se foloseşte încă metodica din handbalul de cîmp, influenţînd negativ deprinderile, îndeosebi aruncările la poartă, driblingurile, pasele şi fentele. Nu avem o metodică bine precizată pentru handbalul în 7 la copii, juniori, tineret şi seniori.

Se cunoaște prea puțin din ceea ce trebuie să se facă pentru pregătirea fizică, tehnică și tactică specifică. Se ignorează importanța învățării paselor fără dribling, a mișcărilor derutante, a jocului de picioare, a mișcării permanente a mingii și a jucătorilor, a protecției mingii, a legăturii prin vedere și prin demarcaj între jucătorii care pasează între ei, a unor variate procedee de aruncare la poartă etc.

Dificultățile care stau în prezent în calea dezvoltării handbalul în 7 (dependența de handbalul în 11 în ceea ce privește jucătorii, lipsa de competiții regulate în tot cursul anului, lipsa specializării timpurii de la 8—12 ani, lipsa antrenorilor specializați, lacunele unei instruiri metodice insuficient adecvată handbalului în 7) pot fi înlăturate.

Cele mai eficace măsuri pentru înfrîngerea acestor deficiențe sînt: răspîndirea și practicarea în masele largi de școlari și tineret a acestui joc sportiv; competiții regulate în tot cursul anului; contact strîns cu țările unde handbalul în 7 este mai dezvoltat; atragerea maselor de spectatori prin jocuri spectaculoase, disputate la un nivel tehnic înalt și cu o mare însuflețire.

Concluzii și sugestii pentru orientarea handbalului în 7 din țara noastră

— Handbalul în 7 și-a demonstrat valoarea și își cucerește treptat și sigur locul său în mișcarea sportivă.

— Acest joc sportiv trebuie să fie practicat separat de handbalul în 11, care își poate urma pe mai departe calea sa de dezvoltare.

— Este necesar să se creeze condiții proprii de dezvoltare a handbalului în 7 (terenuri, săli, echipe, cadre, competiții) după cum s-au petrecut faptele în Cehoslovacia, Ungaria, Polonia, îndeosebi în handbalul feminin.

— Handbalul în 7 de la noi este caracterizat de o lipsă de orientare cu privire la concepția de joc și în raport cu particularitățile noastre specifice.

— Se constată că la bărbați, concepția care ne convine mai mult este cea a cehilor, cu un adaus pentru manifestarea calităților noastre specifice: îndemînarea, viteza de execuție, fantezia creatoare și spontaneitatea.

— In handbalul feminin în 7, putem adopta o concepție bazată pe particularitățile jucătoarelor noastre care să realizeze îmbinarea jocului tactic complet și în mișcare al cehelor, cu finețea tehnică a danezelor și cu dinamismul jocului iugoslavelor.

Pe linia acestor concepții proprii de joc care trebuie create și aplicate în practică pe teren, trebuie să se orienteze și munca de instruire metodică specifică a jucătorilor și jucătoarelor pentru handbalul în 7, care să asigure obținerea unor rezultate înalte după o activitate susținută de cîțiva ani.

Noile cadre de jucători, care se ridică dintre copii și juniori, care cresc odată cu dezvoltarea handbalului în 7 de la noi, au posibilitatea și misiunea de a duce gloria sportivă a patriei noastre cel puțin tot atît de sus pe cît a dus-o handbalul de cîmp.

Despre sistemul sovietic de antrenament sportiv

In primele trei numere din anul acesta, ale revistei sovietice „Teoria i Praktika Fiziceskoi kulturî", N. G. Ozolin, tratează într-o suită de articole, problema sistemului sovietic de antrenament sportiv. Avînd în vedere noutăţile şi actualitatea problemelor pe care autorul le tratează publicăm şi în revista noastră un comentariu al acestor articole, scoţînd în relief aspectele cele mai interesante.

Este ştiut faptul că, în U.R.S.S. din primii ani ai statului sovietic a început să se creeze un sistem de antrenament sportiv, deosebit substanţial de sistemele adoptate, în acele timpuri, în Europa şi în S.U.A.

„In Uniunea Sovietică, antrenamentul sportiv reprezintă — scrie N. G. Ozolin —, *un proces pedagogic de educaţie, instruire şi creştere a posibilităţilor funcţionale ale sportivilor, în condiţiile unui regim igienic perfect".* Sarcinile unui astfel de antrenament sînt: dezvoltarea fizică generală, însuşirea tehnicii şi tacticii sportive, educarea calităţilor moral-voltive, dezvoltarea calităţilor necesare în practicarea ramurii sportive aleasă, acumularea de cunoştinţe practice şi teoretice în domeniul sportului, igienei şi autocontrolului. Prin acestea, antrenamentul sportiv nu contribuie numai la creşterea măiestriei sportive, obţinerea de recorduri şi victorii în concursuri ci, ceea ce este mai important, faptul că în procesul antrenamentului, sportivii capătă o dezvoltare fizică foarte bună, îşi întăresc sănătatea, se pregătesc pentru muncă şi apărarea patriei.

Acest proces de antrenament se realizează pe baza unor principii, în majoritatea lor luate din pedagogie, care au căpătat o dezvoltare pe mai departe, în ceea ce priveşte adaptarea lor la condiţiile antrenamentului.

In continuare, autorul se opreşte în special asupra principiului multilateralităţii, principiu ce a căpătat o importanţă deosebit de mare şi, care în U.R.S.S., pentru prima oară în lume a fost recunoscut ca unul din principiile antrenamentului sportiv. (V. V. Gorinevski — 1922, G. K. Birzin — 1925). Astfel, se arată că, principiul multilateralităţii are la bază, din punct de vedere fiziologic, interdependenţa şi corelaţia funcţională a tuturor organelor şi sistemelor, legătura lor organică prin sistemul nervos central şi bineînţeles cu rolul conducător al scoarţei cerebrale. Referitor la celelalte principii ale procesului de antrenament sportiv, trebuie să relatăm faptul că în Uniunea Sovietică, comparativ cu alte ţări, a început să se acorde o atenţie deosebit de mare participării conştiente şi active a sportivilor, la toate problemele legate de pregătirea lor. De asemenea, i se acordă atenţie principiului succesivităţii care obligă la o succesiune, dar în acelaşi timp şi la o creştere continuă a efortului în cadrul antrenamentelor, la o mărire a volumului şi intensităţii muncii efectuată pentru pregătirea sportivului.

N. G. Ozolin se ocupă şi de metodele de antrenament. El arată că în sistemul sovietic de antrenament sportiv, se folosesc următoarele metode de bază:

Metoda învăţării: învăţarea globală, învăţarea pe părţi, metoda discuţiilor, demonstraţiei, ajutorului nemijlocit, repetării.

Metoda executării exerciţiilor fizice pentru dezvoltarea calităţilor fizice: repetării, alternării, intervalelor, uniformităţii, ritmicităţii, controlului, metoda de „a da tot ce poţi", cu intensitate maximă, cu accelerare, jocului, concursului.

Metoda educației morale: convingerea, explicația, stimularea, impulsionarea, discutarea în colectiv, sancționarea, exigența, exemplul antrenorului și al sportivilor fruntași, obișnuința.

Metoda educării calităților volitive: convingerea, explicația, exemplu, stimularea, metoda în grup, executarea independent a diferitelor sarcini ale antrenamentului, mărirea treptată a dificultăților, metoda concursurilor, repetărilor.

Principala formă de organizare a desfășurării procesului de antrenament sportiv este lecția de antrenament, cu o durată de 2 ore sau mai mult. Lecțiile se organizează în 2 variante: *lecție alcătuită din patru părți* (introductivă, pregătitoare, fundamentală și de încheiere), folosită mai ales atunci cînd se fac lecții în grup și în special în perioada pregătitoare a antrenamentului și *lecția alcătuită din trei părți* (încălzirea, fundamentală și de încheiere) folosită mai ales cu sportivii fruntași în special în perioada fundamentală.

In continuare autorul acordă un spațiu destul de mare planificării antrenamentelor pe întreg anul și pe mai mulți ani, condiție determinantă a eficacității antrenamentului și obținerii de succese în concursuri. Folosirea antrenamentului pe tot anul necesită o planificare judicios întocmită. Pentru aceasta antrenamentul se împarte în perioade și etape. *Actualmente se folosește împărțirea în trei perioade și anume: pregătitoare, fundamentală sau competițională și de tranziție, care formează un ciclu de antrenament.* Perioadele se împart în etape, care definesc planificarea antrenamentului pe tot anul. Impărțirea antrenamentului pe perioade și etape este organic legată cu anotimpurile anului, cu calendarul competițional și se stabilește în concordanță cu condițiile locale (clima, baza materială, gradul de pregătire al sportivilor și altele). Antrenamentul pe tot anul, desfășurat regulat în decursul mai multor ani, duce în mod normal la obținerea unor performanțe înalte. Actualmente, la baza antrenamentului pe mai mulți ani stă repetarea aproximativă a aceloraşi cicluri de antrenament anuale, însă cu o mărire permanentă a volumului, intensității și dificultății antrenamentelor.

O problemă la care autorul se oprește în mod deosebit este aceea a controlului medical al sportivilor, *ce constituie o parte integrantă în realizarea practică a sistemului sovietic de antrenament sportiv.* Ca număr minim autorul arată că în Uniunea Sovietică s-au stabilit 4 controale medicale pe an. In afară de acestea, permanent se asigură un control medical curent, inclusiv controlul medical la locul de antrenament. Autorul scoate în relief o serie de lipsuri ce se pot întîlni în practică, pentru evitarea cărora face și unele recomandări și propuneri menite să contribuie la îmbunătățirea și perfecționarea sistemului de antrenament.

Astfel, remarcă faptul că, o parte din sportivii fruntași și marea majoritate a celor din categoriile inferioare nu folosesc antrenamentul continuu în tot timpul anului, nu se antrenează sistematic. Se minimalizează importanța perioadei pregătitoare. Durata perioadei pregătitoare, mai ales pentru tineret, nu trebuie să fie mai mică de 5—6 luni.

In perioada pregătitoare, într-o săptămînă sînt planificate mai puține antrenamente, decît în perioada fundamentală. Mai corect ar trebui să fie invers. Cercetările științifice din ultimul timp ne arată clar, că, perioada de tranziție este necesară pentru sportivii fruntași. Forma cea mai bună pentru desfășurarea acestei perioade este odihna activă. Nu este justă linia acelora care au căutat să suprime perioada de tranziție, deoarece nu se poate desfășura o pregătire intensă în decursul mai multor ani, fără a avea o perioadă de odihnă activă.

Alături de lipsurile reliefate mai sus autorul constată și faptul că în practică se aplică destul de slab planificarea procesului de antrenament pe mai mulți ani, dînd totodată și anumite indicații în această problemă. Planificarea pe mai mulți ani are la bază planurile anuale, ce se repetă aproape în întregime (sarcinile, mijloacele și perioadele), iar în continuare subliniază că: *intensitatea efortului în antrenament crește de la an la an, însă aceasta este numai unul din factorii care determină schimbările în sistemul de antrenament pe parcursul mai multor ani.*

Autorul recomandă o planificare din patru în patru ani, de la o Olimpiadă la alta, care este foarte prețioasă și în același timp necesară.

In continuare, N. G. Ozolin recomandă ca toți antrenorii în mod obligatoriu să elaboreze planuri de pregătire pe o perioadă de patru ani avînd la bază planul general aprobat de către colegiul de antrenori din ramura de sport respectivă, pentru toți

sportivii care în acest răstimp (sau mai din vreme) ar putea obţine astfel de rezultate care să le dea dreptul să facă parte din loturile reprezentative.

La elaborarea planului de antrenament pe mai mulţi ani autorul propune să se ţină seamă şi de următoarele considerente: 1) Să se înlăture repetarea stereotipă din an în an a planurilor anuale. 2) Pînă la însuşirea unei tehnici suficient de ridicată, sportivul să nu participe în concursuri oficiale în sportul respectiv. 3) Nu este obligatoriu împărţirea anului pe perioade de antrenament. Astfel, întregul an (chiar şi mai mult) poate să fie numai perioadă pregătitoare. 4) Se păstrează, în toate cazurile, perioada de tranziţie, adică o lună de zile rezervată pentru odihnă activă la 11 luni de antrenament. 5) În primii ani ai antrenamentului eşalonat pe mai mulţi ani sarcinile principale sînt următoarele: dezvoltarea fizică multilaterală şi însuşirea unei tehnici cît mai înalte. 6) Planificarea pe mai mulţi ani are o mare aplicare la juniori şi tineret. 7) Pentru juniori şi tineret care au început să practice sportul se fixează o planificare pe o perioadă de 8—12 ani, care la rîndul ei se împarte în două: a) antrenamentul pregătitor şi b) antrenamentul special. Durata antrenamentului pregătitor (din momentul cînd juniorul respectiv a început să practice exerciţiile fizice pînă la trecerea la antrenamentul special poate fi diferită, însă nu mai scurtă de 5 ani.

În decursul antrenamentului pregătitor juniorii participă în concursuri la diferite ramuri sportive.

În planul pe mai mulţi ani trebuie în mod obligatoriu să se ţină seamă şi de faptul că, la vîrsta de 11—13 ani este important să se dezvolte capacitatea juniorului de a executa mişcările în viteză, iar la vîrsta de 14—17 ani să se lucreze pentru mărirea masei musculare şi dezvoltarea forţei musculaturii.

În cazurile cînd copiii şi juniorii trec deodată la specializarea sportivă (patinaj artistic, schiul alpin, sărituri în apă, înot etc.), respectarea indicaţiilor de mai sus rămîne obligatorie. Este foarte important, ca din primele antrenamente să se imprime juniorilor o atitudine sănătoasă faţă de sport considerîndu-l un joc organizat pentru ca în acest fel ei să nu considere performanţele în sport ca un scop principal şi să nu interpreteze înfrîngerile în concursuri ca o tragedie în viaţă. Sportul nu este un scop în sine, ci un mijloc de educaţie fizică a tineretului.

Antrenamentul special se poate împărţi în două etape:

— etapa I cu următoarele sarcini: însuşirea unei tehnici perfecte în sportul în care s-a specializat şi dobîndirea unui grad de pregătire fizică specială; în mod special trebuie să se acorde atenţie la îmbunătăţirea pe mai departe a posibilităţilor de coordonare a mişcărilor şi acţiunilor şi educarea calităţilor volitive;

— etapa a II-a urmăreşte antrenamentul pe întreg anul în concordanţă cu sistemul anual de antrenament sportiv deja stabilit.

O altă problemă la care se opreşte N. G. Ozolin este aceea a micşorării cantităţii efortului dinaintea concursurilor. El arată că unii antrenori au înţeles greşit această problemă, din cauza cărui fapt sportivii nu întotdeauna obţin rezultatele scontate. Aceşti antrenori, rezolvă scăderea efortului micşorînd atît volumul cît şi intensitatea muncii depuse în antrenamente, fapt ce duce, după cum arată autorul, la scăderea gradului general de antrenament şi mai ales la slăbirea rezistenţei speciale. În această privinţă arată că: este indicat să se scadă din volumul (cantitatea) muncii depuse la antrenamente cu 2—3 săptămîni înaintea celui mai important concurs, ceea ce dă posibilitatea organismului să se refacă şi să se odihnească. Nu este indicat însă ca în acelaşi timp să se scadă şi din intensitatea efortului (de exemplu viteza alergării, înotului, vîslitului). Nerespectarea acestor indicaţii, duce după sine, la scăderea capacităţii de lucru (mai ales în direcţia rezistenţei) a acelor nuclee nervoase din scoarţa cerebrală, care determină practicarea sportului respectiv. De aci rezultă scăderea capacităţii de lucru a sportivului tocmai în acel moment cînd cerinţele sînt mai mari. Problema este aceea, că în decurs de cîteva săptămîni sistemele cadiovascular, respirator şi muscular precum şi alte organe şi sisteme nu scad din capacitatea lor de lucru, dacă se micşorează volumul muncii ce se depune în cadrul antrenamentelor. Însă, nivelul capacităţii de lucru a celulelor nervoase din scoarţa cerebrală se schimbă foarte repede din care cauză nu trebuie să scadă intensitatea efortului. Sînt suficiente numai cîteva zile să se facă antrenamente cu o intensitate mai scăzută pentru ca în acest fel capacitatea de lucru a celulelor nervoase să scadă, iar din cauza aceasta să scadă şi capacitatea de lucru a organismului. Mai ales aceasta are influenţă asupra rezistenţii sportivului.

Din studiile făcute în aceste probleme autorul a constatat că şi aici se pot face unele greşeli şi anume: nu se folosesc întotdeauna metodele cele mai bune şi avansate. Astfel, pentru dezvoltarea rezistenţei în vederea unui efort de durată, în ultimii ani, rolul hotărîtor a început să-l aibă metoda alternării efortului. In acest caz, sportivul execută în ceea ce priveşte volumul (în totalitatea porţiunilor) şi intensitatea o muncă mult mai mare decît aceea pe care trebuie s-o depună în cursă. La această muncă foarte intensă şi repetată, organismul răspunde cu mult mai multe transformări în dezvoltarea şi perfecţionarea organelor şi sistemelor, creînd un grad de antrenament ce dă posibilitatea ca sportivul respectiv să efectueze mai uşor, mai eficace şi într-un timp mai îndelungat, o muncă de intensitate mai mică. Metoda alternării efortului o folosesc cu succes alergătorii pe distanţe lungi, schiorii fondişti, înotătorii, canatorii.

In ceea ce priveşte metodele de antrenament, autorul se opreşte în mod deosebit asupra celor pentru dezvoltarea forţei musculare. Reaminteşte faptul că, *o dezvoltare mai eficace a forţei musculare se poate obţine prin folosirea exerciţiilor cu îngreuere* (saci cu nisip, halţere, greutatea partenerului ş.a.). De asemenea, arată că aceste exerciţii cu îngreuiere executate în timp (pe o durată mai lungă) „pînă la maximum" (adică pînă la apariţia oboselii) se pot folosi, aplicînd următoarele două metode: *exerciţii cu îngreuieri mijlocii făcînd o pauză scurtă între repetări şi exerciţii cu îngreuieri mari şi maxime.* Prima metodă ajută la creşterea masei musculare, a doua metodă ajută la acumularea unei forţe musculare mari. Totodată, constată că în practică se folosesc foarte puţin aceste metode (în afară de halterofili). Atleţilor, gimnaştilor, boxerilor, schiorilor, înotătorilor şi altor sportivi, nu le place să folosească metoda „pînă la maximum" considerînd că sînt suficiente cîteva serii de repetări a exerciţiilor. Această părere este total greşită. Cercetările în domeniul fiziologiei sportive (A. N. Krestovnikov, G. V. Folbert, N. V. Zimkin şi alţii) au arătat că numai lucrul pînă la oboseala muşchilor duce la dezvoltarea lor. Observaţiile arată că lucrul repetărilor „pînă la maximum" este într-adevăr calea cea mai eficace în vederea creşterii forţei datorită măririi masei musculare. In special, aceasta se referă la sportivii de categorii inferioare şi începători. Insuficient e folosită şi a doua metodă. Perfecţionarea capacităţii de a demonstra o mare forţă musculară imediat după start, la lupte, în gimnastică, la sărituri, aruncări, în canotaj şi alte ramuri sportive, necesită folosirea unor exerciţii cu îngreuieri maximale. Se înţelege că la acestea se ajunge treptat, în decursul lunilor şi anilor se măreşte maximul îngreuierilor. Totuşi majoritatea sportivilor (în afară de halterofili) folosesc foarte rar îngreuieri într-adevăr mari. In acelaşi timp autorul nu poate fi de acord cu faptul că unii sportivi, în loc de întrebuinţarea acestor două metode, folosesc calea de mijloc adică a exerciţiilor cu îngreuieri avînd o greutate mijlocie şi cu puţine repetări (în patinaj, atletism, tenis ş.a.).

In continuare, autorul se ocupă de dezvoltarea pe mai departe a sistemului sovietic de antrenament şi arată că îmbunătăţirea radicală a performanţelor sportive se poate face prin *lichidarea greşelilor şi lipsurilor în antrenamentul sportivilor şi mai ales prin lichidarea diferenţelor dintre ceea ce ştiu antrenorii, ceea ce teoria a elaborat şi ceea ce de fapt se realizează în practică.* Dar aceasta nu este suficient. Mai este necesar ca *sistemul de antrenament al sportivilor să se perfecţioneze continuu, să se descopere noi mijloace şi metode, să se găsească eforturile optimale, să se îmbunătăţească planificarea, să se dezvolte tehnica şi tactica. Toate acestea să se rezolve pe baze ştiinţifice şi în cel mai scurt timp posibil.*

Pentru dezvoltarea pe mai departe a sistemului sovietic de antrenament sportiv trebuie să se rezolve o serie de probleme. Mai întîi este timpul să se unifice anumite părţi (cele mai importante) ale sistemului de antrenament, în diferite ramuri sportive, să se lichideze acele deosebiri dintre ele care nu sînt dictate de particularităţile ramurilor sportive respective. *In fond* — arată autorul — *se antrenează omul nu ramura sportivă.* Legile din pedagogie, psihologie, fiziologie, anatomie şi igienă precum şi bazele antrenamentului sportiv sînt unice şi neschimbătoare pentru toţi sportivii din orice ramură sportivă.

A sosit timpul să se introducă, pentru loturile reprezentative obligatoriu minimum 5—6 antrenamente pe săptămînă. In afară de aceasta, pentru toţi sportivii să se introducă antrenamentele zilnice de dimineaţă (executate de fiecare sportiv în parte) care să nu dureze mai mult de o oră. In acest fel numărul general al antrenamentelor într-o săptămînă (cele de bază şi cele de dimineaţă) va fi de 10—12.

Pentru sportivii ce se antrenează în cadrul asociaţiilor sportive, numărul trebuie să fie de 3—4 antrenamente de bază pe săptămînă şi 6 antrenamente scurte (20—30 minute) individuale în fiecare dimineaţă, înainte de producţie.

Cu siguranţă că în viitor se vor folosi, în mod obligatoriu, antrenamente cît mai dese. Se înţelege că, prin aceasta, va căpăta o mare importanţă alternarea antrenamentelor cu intensitate maximă şi mare cu cele de intensitate mijlocie (învăţarea tehnicii etc.) şi mică (odihnă activă).

N. G. Ozolin îşi exprimă convingerea că, în următorii ani se va mări volumul şi intensitatea muncii în antrenamente. Insă, nu trebuie să ne gîndim că volumul (cantitatea) muncii în antrenamente se va mări fără a se *ajunge la o limită*. In anumite cazuri, deja de acum volumul muncii în antrenamente nu numai că nu se măreşte, dar chiar se micşorează. Insă în toate aceste cazuri, în mod obligatoriu, creşte intensitatea muncii.

Este important să se ţină cont de faptul că pentru dezvoltarea rezistenţei specifice, intensitatea muncii în antrenamente trebuie să fie mai mare decît cea din concursuri. Aceasta este valabil atît pentru sporturile individuale cît şi pentru jocurile sportive.

Intensitatea şi volumul mare de muncă merg mînă în mînă în cadrul antrenamentelor. Insă, cel mai mare volum de muncă trebuie atins în perioada pregătitoare, iar cea mai mare intensitate în perioada fundamentală.

In încheiere autorul arată că o dată cu îmbunătăţirea sistemului de antrenament antrenorii trebuie să se preocupe şi de pregătirea psihologică a sportivilor, să fie clar pentru ei cît de mari sînt posibilităţile lor fizice, ce rezultate valoroase pot să atingă. Sportivii trebuie astfel educaţi, încît să atace cu curaj recordurile, ce par, la prima vedere de neatins, să treacă peste „obstacolele" psihologice, să se gîndească la rezultatele cele mai înalte. Alături de toate acestea, o importanţă deosebită capătă cercetările ştiinţifice care pot dovedi atingerea performanţelor sportive în anii cei mai apropiaţi şi cercetările dedicate posibilităţilor de performanţe maxime în sport. Sportivii trebuie să vadă şi să se convingă singuri, de posibilităţile mari ce le au de a progresa şi atinge performanţe înalte.

Prof. VRABIE ANGHEL

Contribuții la utilizarea mai judicioasă a eforturilor intense în antrenamentul canotorilor

SERGIU ZELINSCHI
asistent la Catedra de sporturi nautice a I.C.F.

Metodica antrenamentului folosită în canotaj în anii anteriori, a marcat o îmbunătățire continuă și evidentă, oglindirea acestui fapt fiind nivelul mereu în ascensiune al performanțelor internaționale realizate în ultimele concursuri.

Munca și rezultatele anului 1958, care au culminat cu ocuparea locului II în clasamentul general masculin pe națiuni — la Campionatele europene — înafara faptului că ridică noi sarcini pentru viitor, prezintă și problema revizuirii unor metode folosite pînă în prezent în munca cu vîslașii. Unul din aspectele acestei probleme este analiza utilizării în antrenamente a eforturilor intense nu sub prisma folosirii în sine a acestei metode, căci valabilitatea ei a fost verificată în practică în ultimii ani, ci sub aspectul îmbunătățirii conținutului.

In antrenamentul vîslașilor, organismul este deseori supus la un efort maximal, ceea ce a făcut posibilă și o creștere proporțională a calităților sale funcționale. Chiar în timpul antrenamentului de iarnă, cînd se folosesc prin excelență mijloace nespecifice de pregătire, dozarea intensității muncii a atins valori de 20.000 kgm efectuate într-o ședință de pregătire de 2—2½ ore. Acest efort a fost repetat de 3 ori pe săptămînă, fiind intercalat cu antrenamente mai puțin intense (cros, jocuri, vîslit în bac).

Ca exemplu de solicitare maximală a organismului în perioada competițională, poate fi dat programul efectuat de echipajul nostru reprezentativ de 4+1, care în 3 zile consecutive a parcurs zilnic de două ori distanța de concurs (2.000 m) la un interval de 15'-20'. Încărcătura enormă a organismului, apreciată în jurul valorii de 60.000 kgm efectuați în 6 reprize de aproximativ 7', a demonstrat posibilitățile superioare de lucru a unor sportivi ce au utilizat în pregătirea lor eforturile intense.

Pentru o cît mai valoroasă aplicare a eforturilor intense în pregătire, este necesară lămurirea a două probleme de cea mai mare importanță:

a) natura efortului ce trebuie depus, atît sub raportul mijloacelor, cît și sub prisma intensității totale dintr-un antrenament;

b) întreruperea optimă ce trebuie să existe între două antrenamente consecutive.

In privința naturii efortului, se deosebesc în pregătirea vîslașilor două etape distincte, care complică problema: etapa în care se pot folosi în pregătire mijloacele specifice (vara) și etapa în care se folosesc într-o proporție predominantă mijloacele nespecifice (iarna). Realizarea continuității antrenamentului în decursul unui an întreg, prezintă astfel o serie de dificultăți, mai ales în orașul București unde posibilitățile de lucru pe apă sînt restrînse la un total de 6 luni. Începerea antrenamentului pe apă pe lacurile Bucureștiului, în jurul datei de 1 mai, cauzează o trecere bruscă de la folosirea mijloacelor nespecifice folosite pînă atunci, la vîslitul pe apă. Această trecere de la o grupă de mijloace la alta, trebuie făcută în așa fel, încît să nu producă dereglări ale progresivității curbei efortului, mai ales că în luna mai sînt programate și primele concursuri. Chiar și echipele fruntașe, din cluburile ce-și au bazele la lacul Snagov nu-și încep antrenamentele pe apă decît în jurul datei de 15 aprilie, deși perioada pregătitoare se începe în decembrie, iar primele concursuri internaționale sînt programate uneori la 2 luni după începerea antrenamentelor pe apă.

Folosirea pe scară mare — în timpul perioadei pregătitoare — a exercițiilor speciale la un grad ridicat de intensitate, produce o creștere rapidă și substanțială a nivelului calităților fizice specifice mai ales a forței segmentare.

Verificarea practică a demonstrat că menținerea și creșterea nivelului acestor calități fizice specifice și în perioada competițională, este condiționată de folosirea în

continuare a eforturilor intense, utilizînd ca mijloace atît diferitele forme ale antrenamentului pe apă, cît şi exerciţiile speciale efectuate pe uscat, acestea din urmă avînd însă un caracter orientat aproape în exclusivitate tot spre perfecţionarea calităţilor fizice specifice.

Cele două grupe de mijloace, distincte la prima vedere, se completează reciproc, cu condiţia ca intensitatea efortului să fie mare şi în pregătirea pe apă şi în cea pe uscat.

De cele mai multe ori însă, intensitatea efortului din cadrul antrenamentelor de pe uscat, nu a atins valori ridicate, nici ca încărcătură totală şi nici pe exerciţiu.

In perioada pregătitoare, cînd nu se folosea vîslitul pe apă, aceleaşi exerciţii speciale au avut o intensitate foarte ridicată, ce a scăzut apoi în continuare în timpul verii.

Astfel creşterea gradului de antrenament atins sub influenţa folosirii acestor exerciţii, a manifestat scăderi pe parcurs, deoarece condiţia fiziologică de mărire treptată a intensităţii muncii nu a fost respectată.

Ca o concluzie, se impune menţinerea şi chiar creşterea efortului în formele de pregătire de pe uscat folosite în timpul iernii şi primăverii, chiar în perioada lucrului specific pe apă. Nici intensitatea antrenamentelor de pe apă nu a fost întotdeauna la un nivel suficient de ridicat. Astfel, în anumite etape, cînd era necesară depăşirea în antrenamente a intensităţii efortului de concurs, acest lucru în mod practic, a fost uneori nerealizat.

Dacă se ţine seama că în general suma distanţelor efectuate în cadrul antrenamentelor variabile sau de repetări, era de 2.000 m, deci cea a distanţei de concurs, această cantitate este suficientă. Cu toate că intensitatea porţiunilor repetate era mai mare decît intensitatea medie a efortului din concurs, efectele acestei munci se pierdeau prin pauze prea lungi între repetări, pauze care nu erau fixate în programul antrenamentului, ci rămîneau la aprecierea vîslaşilor.

Astfel sportivii înşişi îşi rezolvau o dozare a efortului, după senzaţiile subiective de oboseală.

Cronometrarea în antrenamentele de repetări, făcută numai în sens de control şi ca stimulent pentru vîslaşi, va trebui să fie folosită în viitor şi ca mijloc de dozare şi gradare a intensităţii efortului, deoarece compararea şi aprecierea timpilor realizaţi în două antrenamente asemănătoare ca distanţe parcurse, nu se poate face decît cunoscînd şi pauzele ce au existat în ambele cazuri între repetări.

In dozarea judicioasă a antrenamentelor s-a greşit uneori şi prin faptul că iniţial se fixa numărul de antrenamente pe săptămînă, iar după aceea se fixa natura efortului. De aici a apărut una din cauzele obiective ale micşorării intensităţii efortului pe apă, acest lucru fiind o consecinţă a timpului de odihnă prea scurt între două antrenamente.

Pauza între două antrenamente consecutive, depinde în primul rînd de natura şi intensitatea efortului efectuat, cît şi a celui ce va urma.

In această pauză organismul trebuie să-şi refacă potenţialele energetice consumate în timpul efortului, şi să atingă şi faza de supercompensaţie, în care — valoarea resurselor energetice fiind superioară celei dinaintea ultimului antrenament — să fie reluat efortul.

In precizarea acestui timp de odihnă între lecţiile de antrenament constă principala sarcină ce-i revine antrenorului şi medicului sportiv. Practic, trebuie să fie rezolvată o succesiune cît mai favorabilă a lecţiilor de antrenament, în cadrul ciclurilor săptămînale şi lunare.

Frica de a nu depăşi faza de supercompensaţie, a dus în ultimii ani în canotaj la efectuarea a 2 şi uneori 3 antrenamente zilnic. In majoritatea antrenamentelor au predominat exerciţiile de intensitate foarte mare, însă se efectuau foarte des şi exerciţii de intensitate maximală şi submaximală. Folosirea acestor exerciţii necesita şi o odihnă proporţională, ceea ce de multe ori nu se realiza. Ca o consecinţă, a fost redusă intensitatea fiecărui antrenament, pentru a evita apariţia fenomenelor de supraantrenare.

Această reducere s-a făcut uneori de către antrenori, însă deseori şi de către sportivi, care realizau astfel instinctiv o protecţie a resurselor neuro-musculare. Deşi această reducere s-a făcut mai ales pe seama numărului total de exerciţii

efectuate, păstrîndu-se intensitatea în executarea exerciţiilor rămase, totuşi unele antrenamente nu au atins valori superioare, cunoscîndu-se că nivelul calitativ al performanţei este condiţionat nu numai de natura, ci şi de cantitatea efortului efectuat.

Chiar dacă s-ar admite că fiecare nou efort a fost reînceput într-o fază optimă, atunci rezultă că eforturile în sine nu au fost de o intensitate mare, cunoscînd că odihna şi supercompensaţia sînt direct proporţionale ca durată, cu intensitatea efortului.

Or, dacă organismul realiza aceste restructurări în cîteva ore, rezultă că efortul efectuat nu a avut întotdeauna un conţinut de valoare.

Repetarea la intervale prea scurte (2—3 ori zilnic) a lecţiilor de antrenament, poate avea influenţe negative şi sub aspect psihologic. In primul rînd apare manifestarea plictiselii faţă de folosirea prea deasă aproape a aceloraşi exerciţii, care exerciţii îşi restrîng foarte mult sfera în etapa competiţională. Fenomene de acest fel au apărut prin manifestarea dorinţei de a modifica natura efortului, vîslaşii preferînd efectuarea unui efort intens în cadrul unui joc de baschet sau fotbal, decît a unui efort chiar mai mic, însă specific — pe apă. Aceiaşi vîslaşi au susţinut adesea, că preferă să efectueze zilnic un singur antrenament de control pe distanţa de concurs, în locul celorlalte 2—3 antrenamente, deşi efortul global din cadrul controlului este mai intens.

Au fost cazuri cînd — din motive meteorologice de cele mai dese ori — s-a redus numărul de antrenamente la unul pe zi, şi în această nouă — dar scurtă — situaţie, s-a mărit şi plăcerea de participare la efort a vîslaşilor, şi randamentul.

Se poate observa astfel, că precizarea pauzelor între efort — pauze rezervate refacerii — şi fixarea noului efort în faza supercompensaţiei, apare foarte greu de rezolvat în situaţia efectuării a 2 sau 3 antrenamente zilnic.

Cele cîteva exemple de mai sus, încearcă să pledeze pentru efectuarea unui singur antrenament pe zi, desigur cu mărirea corespunzătoare a intensităţii efortului.

Nu este poate întîmplător faptul că echipele cele mai bine pregătite la sfîrşitul sezonului 1958 (vîslaşii din clubul C.C.A.) au fost acelea care au introdus în ciclurile săptămînale, zile cu un singur antrenament.

Prin folosirea în ultimii ani a sistemului de 2 antrenamente zilnic, s-a creat şi o tradiţie şi o încredere în acest sistem, totuşi acestea nu constituie argumente în menţinerea şi pe mai departe a aceloraşi metode, fără a încerca măcar experimentarea altora.

S-ar putea ca trecerea bruscă de la un sistem la altul, să producă perturbaţii, mai ales de ordin subiectiv. De aceea ar fi mai recomandabil să se încerce o integrare gradată, prin reducerea treptată a numărului general de antrenamente dintr-o săptămînă.

In prezent, nivelul performanţelor obţinute de canotorii noştri fruntaşi este foarte ridicat, astfel că eventualele îmbunătăţiri vor fi foarte mici — aflîndu-se în zona cînd creşterea rezultatelor se calculează în zecimi de secundă — însă nici aceste creşteri nu trebuie neglijate.

In sezonul competiţional al anului 1959, noua orientare către reducerea numărului de antrenamente pe ciclu săptămînal va fi transpusă în practică, pentru a evidenţia valabilitatea celor susţinute mai sus. In acest fel, experimentul efectuat anul trecut cu un număr redus de sportivi se va extinde în prezent la aproape toate echipele noastre fruntaşe.

Individualizarea metodei la specificul fiecărei echipe, îi va mări valoarea, cu condiţia unei stricte înregistrări a rezultatelor tehnice, şi a interpretării lor paralel cu rezultatele controalelor medicale.

Mijloace pentru preîntîmpinarea scăderii formei sportive la începutul sezonului competiţional atletic

IOAN SÖTER
maestru al sportului

Este îndeobşte cunoscută munca intensă depusă de atleţii fruntaşi în lunile perioadei pregătitoare în scopul dobîndirii formei sportive. Nivelul înalt la care a ajuns valoarea performanţelor atletice pe plan internaţional, îi impune necesitatea creerii unei baze solide a viitoarelor rezultate. Perioada cuprinsă între lunile noiembrie—aprilie a devenit astăzi etapa principală, care constituie perioada pregătitoare, în care pregătirea fizică generală, dezvoltarea calităţilor speciale probei respective şi — deşi într-o mai mică măsură — desăvîrşirea tehnicii, sînt realizate în diferitele subetape, iar intensitatea este împinsă la un grad superior. Această metodă modernă de antrenament, singura care poate satisface cerinţele actuale ale atletismului nostru, este tot mai des aplicată de antrenorii şi atleţii noştri. Însă aici trebuie semnalate unele greşeli metodice ce se fac în faza de trecere de la perioada de pregătire la cea competiţională.

În vederea Jocurilor Balcanice de atletism din anul acesta, care se vor desfăşura în capitala patriei noastre între 19 şi 21 septembrie, loturile feminine şi masculine ale ţării noastre, din rîndurile cărora vor fi selecţionate reprezentativele ţării în aceste întreceri, au şi început antrenamentele comune. Roadele pregătirilor din prima perioadă s-au întrevăzut la aceste antrenamente comune, iar prima verificare oficială a stadiului de prăgătire făcută cu ocazia concursului din 18—19 aprilie, s-a concretizat prin numeroase rezultate mai mult decît mulţumitoare pentru această subetapă. La mulţi atleţi, componenţi ai acestui lot, se poate vorbi deja de o formă sportivă bună şi o judicioasă planificare a viitoarei lor pregătiri, care vor permite obţinerea performanţelor scontate. Aici intervine însă un factor hotărîtor de care depinde realizarea rezultatelor bune şi anume cum vor înţelege antrenorii să obţină forma sportivă de vîrf şi ce mijloace vor folosi pentru menţinerea acesteia. Practica ne-a arătat că săritorii şi aruncătorii — vorbind despre atleţii consacraţi — obţin deja la începutul perioadei competiţionale performanţe foarte bune, deşi nu posedă încă o execuţie tehnică corespunzătoare. Este de altfel firesc ca partea tehnică să nu fie încă pusă la punct, deoarece în perioada pregătitoare s-a lucrat numai parţial pentru acest factor. In acest caz rezultatele pot fi explicate numai prin acea pregătire fizică superioară ce a fost dobîndită în prima perioadă de pregătire. Iată deci încă odată importanţa deosebită pe care o are pregătirea fizică, care dacă este completată ulterior cu o accentuată pregătire tehnică, atleţii sînt capabili să stabilească cele mai bune performanţe ale lor. Pregătirea fizică, valorificată printr-o tehnică raţională, rutina de concurs vor aduce rezultatele atletice dorite.

Urmărind pregătirile actuale ale lotului nostru balcanic în cadrul antrenamentelor comune, la majoritatea atleţilor se desprinde tendinţa de a-şi perfecţiona aproape în exclusivitate amănuntele tehnice, de a retuşa unele greşeli vechi sau însuşirea unor elemente tehnice, prin care urmăresc un singur scop: dobîndirea formei sportive pe calea cea mai scurtă. Această forţare a atingerii formei sportive este însă periculoasă în special în etapa aceasta. Unilateralitatea antrenamentelor, specializarea continuă, vor da într-adevăr roade imediate, dar pot interveni curînd scăderi de formă, uitînd însuşi factorul esenţial care a dus la primele rezultate atît de promiţătoare! Greşeli de genul acesta s-au mai făcut şi în alţi ani cînd în mijlocul sezonului competiţional s-au semnalat mari scăderi ale formei sportive.

Redresarea în această perioadă este însă anevoioasă, la aceasta contribuind mai cu seamă factorul psihic.

Urmările unui antrenament unilateral, care se rezumă la pregătirea tehnică exclusivă şi excesivă, sînt cît se poate de nefaste. În primul rînd neglijarea pregătirii fizice generale — de a cărei utilitate sîntem convinşi — va duce la pierderea adevăratei baze a performanţelor şi a formei sportive. În al doilea rînd surmenajul cauzat de conţinutul unilateral al antrenamentului pe de o parte şi de scăderea capacităţii de lucru pe de altă parte, va impune scăderea intensităţii antrenamentelor la minim. În al treilea rînd forma sportivă slabă din timpul sezonului competiţional va avea o influenţă negativă asupra atletului, care va pierde încrederea în propriile sale forţe, cît şi asupra tehnicii lui.

În mod firesc se pune întrebarea, cum poate fi preîntîmpinată această scădere a formei şi în continuare, cum poate fi menţinută forma sportivă la un înalt nivel timp îndelungat?

Institutul de Cultură Fizică din Kiev a efectuat o serie de cercetări interesante în această direcţie. Analizînd cauzele pentru care majoritatea aruncătorilor de ciocan din U.R.S.S. au obţinut rezultate mult mai bune la primele competiţii din sezonul 1956 (Nalcik, 25 aprilie) decît în perioada de vîrf (campionatele unionale, Moscova, 10 august) şi cercetînd amănunţit conţinutul pregătirilor lor s-a constatat că motivul principal al acestei scăderi a fost neglijarea totală a antrenamentelor cu haltere şi greutăţi, accentul fiind pus exclusiv pe desăvîrşirea tehnicii şi dezvoltarea vitezei (vezi revista sovietică „Legkaia Atletika", nr. 7/1957, Moscova).

Din experienţa atleţilor noştri fruntaşi se poate da un exemplu deosebit de semnificativ în legătură cu importanţa menţinerii pregătirii fizice pe tot anul atletic, prin exerciţii tipice de dezvoltarea forţei cu ajutorul materialelor ajutătoare, a halterelor şi a diferitelor greutăţi. Este vorba de recordmana mondială la săritura în înălţime Iolanda Balaş care a folosit cu mult succes în tot timpul sezonului competiţional din anul 1958 aceste exerciţii. Astfel recordurile mondiale 180 cm (22 iunie), 181 cm (31 iulie) şi 183 cm (18 octombrie) au fost precedate de cîte un antrenament ce s-a compus exclusiv din exerciţii de forţă cu haltere, greutăţi şi sărituri cu greutăţi mici, evitînd în schimb numeroasele antrenamente la ştachetă dat fiind numărul mare de concursuri în această perioadă. Cu toate acestea s-a putut remarca la atleta în cauză o vădită îmbunătăţire a execuţiei tehnice!

Iată deci utilitatea exerciţiilor tipice de dezvoltarea forţei în două probe atletice atît de diferite. Sîntem de părere că toate acele calităţi care contribuie la creşterea performanţelor sportive să fie antrenate tot anul. Or metodica modernă în antrenamentul atletic pune pe prim plan calitatea forţei. Aşa dar răspunsul la întrebarea noastră, cum poate fi preîntîmpinată scăderea de formă, cum poate fi ea menţinută la un nivel înalt, este foarte simplu: prin menţinerea acelei pregătiri fizice dobîndite în prima perioadă de pregătire şi prin includerea în programul de antrenamente a exerciţiilor utilizate în timpul lunilor de iarnă. Bineînţeles, fiind vorba de menţinere a formei, exerciţiile vor fi uşurate prin scăderea greutăţilor, deoarece în această perioadă scopul este cîştigarea unei forţe calitativ superioare în viteză.

Cîteva probleme ale jocului la margine în rugbi

TUDOR GEORGESCU
Antrenor la Știința București
GRIGORE AMAN
Antrenor la Petrolul Pitești

În ultimul timp, datorită sprijinului acordat activității sportive în țara noastră, rugbiul tinde să devină un sport din ce în ce mai răspîndit. Echipele din provincie s-au înmulțit și nivelul lor a crescut simțitor, tinzînd să cucerească supremația disputată cîndva numai între colectivele din Capitală. Exemple ca: Știința Iași, Constructorul Bîrlad, Știința Cluj, Știința Timișoara devin tot mai numeroase și semnificative.

Printre cele mai importante probleme ale rugbiului, se impun în mod deosebit cele legate de repunerea balonului în joc la margine.

Problemele jocului la margine pot fi analizate din două puncte de vedere și anume: a) sub aspect regulamentar și b) sub aspect tehnico-tactic.

Regulamentar deosebim trei momente distincte: 1) momentul aruncării balonului de la margine; 2) momentul în care balonul e în aer, parcurgîndu-și traiectoria sa; 3) momentul de contact al balonului cu un jucător sau cu pămîntul.

Jocul la margine dă naștere la nenumărate combinații și la o serie de situații și interpretări al căror număr e variabil — după cunoștințele și măiestria celor ce le aplică sau le sancționează.

In rîndurile ce urmează, asociind preocuparea regulamentară cu cea tehnico-tactică, vom căuta să identificăm aceste momente și situații.

Momentul aruncării balonului de la margine. Pentru ca acesta să poată fi jucat se impun, conform art. 27 din regulament, trei condiții: a) jucătorul care repune balonul în joc de la margine trebuie să stea cu picioarele în afara liniei de margine; b) balonul se repune în joc din punctul pe unde a ieșit, prin aruncarea lui în cîmpul de joc pe o direcție perpendiculară pe linia de margine; c) balonul să atingă un jucător sau solul la cel puțin 5 m de linia de margine.

Intrucît la reluarea jocului de la margine, ca și la grămada ordonată de altfel, echipele sînt într-o situație de absolută egalitate regulamentară, totuși echipa cea mai bine pregătită poate profita însușindu-și balonul prin viteza, promptitudinea, talia jucătorilor precum și prin mai buna pregătire din antrenamente. Ba chiar sînt situații în care un jucător poate să-și arunce lui însuși balonul de la margine, să-l culeagă și apoi să-l joace.

Al doilea moment al jocului la margine, adică cel în care **balonul plutește în aer,** impune spre discutare următoarele aspecte: a) aruncarea greșită (strîmbă) a balonului; b) nerespectarea liniei imaginare perpendiculară pe linia de margine, care desparte cele două șiruri de înaintași (culoarul); c) mișcarea jucătorilor așezați la margine.

Aruncarea balonului alături de linia perpendiculară la margine prejudiciază în mod clar una din echipe și avantajează echipa în terenul căreia cade balonul ușurîndu-i prinderea. Intrucît în jocul la margine, regulamentul nu permite avantajul, arbitrii nu lasă profit în jocul marginii, nici chiar „înaintele".

Privitor la aceasta, arbitrul are latitudinea de a aprecia cauzele devierii traiectoriei balonului, dacă aceasta se datorește condițiilor atmosferice (vîntul, ploaia), dacă a fost o greșeală a celui care aruncă sau dacă a fost aruncată intenționat de către jucătorul din margine, în acest caz fiind susceptibil de paragraful c din art. 35 (joc nesportiv) privitor la încălcările sistematice ale regulamentului care dă dreptul arbitrului de a elimina jucătorul respectiv.

La prima vedere, aruncarea balonului de la margine pare simplă. Totuși, majoritatea jucătorilor aripă din echipele noastre dovedesc o gravă deficiență tehnică în pri-

vinţa acestui procedeu, pe care ar trebui să-l exerseze la antrenamente aşa cum exersează pasa, fenta sau placajul. De asemenea, cei mai mulţi jucători aripă nu apreciază momentul tactic în care se găseşte echipa proprie, grăbindu-se cînd nu este cazul, sau zăbovind aruncarea la margine cînd ar fi necesară realizarea surprizei, nu cunosc că în 22-ul propriu aruncarea e scurtă, iar în terenul advers lungă şi medie, variind după împrejurări.

Adeseori, aceste dezorientări ale aripei fac imposibile acţiunile colective preconizate de înaintare, creează situaţii periculoase echipei proprii şi duc la ratarea multor situaţii. Antrenorii trebuie să insiste asupra pregătirii complexe pe care trebuie să o aibă un jucător aripă, căruia nu-i sînt suficiente numai calităţile fizice ci îi trebuie mai multă pregătire tehnico-tactică.

Cît despre delimitarea pe care o face culoarul despărţitor al celor două linii de înaintaşi, majoritatea arbitrilor, în special cei care nu au trăit jocul grămezii, şi-o închipuie eronat ca pe o prăpastie, dincolo de care nu există nici o încălcare. Se uită, mai întotdeauna, de dragul unei memorări stereotipe a regulamentului, că elasticitatea regulei este identică cu proprietatea arbitrului de a o interpreta just şi că, sub acest aspect, nu poate exista nici o regulă care să fie prea strictă şi prea rigidă.

Un alt punct din regulament, care impune discutarea lui, este cel referitor la art. 18 cu privire la „afară din joc", paragraful 3, care spune că „un jucător e considerat afară din joc dacă la o repunere în joc de la margine stă sau trece peste perpendiculara liniei de margine (care trece prin punctul pe unde balonul a ieşit afară), înainte ca acesta să fi atins un jucător sau pămîntul". Greşeala se sancţionează cu o lovitură de pedeapsă, acordată în punctul greşelii.

Şi acest moment prezintă două aspecte importante: unul regulamentar şi altul practic. Regulamentar, orice depăşire a acestei linii imaginare este o greşeală de „afară din joc", pînă la contactul unui jucător cu balonul şi se sancţionează cu o lovitură de pedeapsă. Practic însă, nici nu se poate imagina cum cineva, sărind cu faţa spre margine spre balonul ce se află între el şi adversar, să nu se atingă în timpul săriturii, cu adversarul. Tactica săriturii jucătorului cere ca aceasta să înceapă neapărat în timpul traiectoriei balonului şi nu mai tîrziu, pentru a-l putea întîlni.

Nu se poate închipui cum s-ar respecta întotdeauna în mod ideal această dreaptă imaginară, fără devieri ale traiectoriei şi fără atingeri cît de uşoare, ale jucătorilor, fie în mod voit, fie involuntar. De altfel, însăşi lupta aeriană pentru balon, în timpul săriturii la margine, prilejuieşte o ciocnire de forţe. Dacă ar fi să luăm în litera ei regula sus-menţionată, atunci toate fazele de joc la margine ar fi neregulamentare.

Acea linie ideală nu are alt scop decît acela de a diminua tendinţa jucătorilor de a acţiona incorect în situaţiile de la margine.

Exagerările în exigenţa arbitrilor la determinarea greşelilor infime şi nesemnificative, îi face să piardă din aspectul general şi echilibrat al partidelor, să piardă din vedere jocul larg spectacular.

Cel de al treilea moment al aruncării de la margine, şi anume **contactul balonului cu pămîntul sau cu un jucător,** reprezintă totodată şi cel mai important moment, întrucît el leagă evoluţia acestei mişcări cu o serie de acţiuni tactice, variate, ce pot lua naştere în desfăşurarea jocului. Acest moment este cel care prilejuieşte multe posibilităţi de joc neleal şi obstrucţii cunoscute ca: ridicarea pe umărul adversarului, ridicarea unui jucător prin împingerea lui în sus de către alt coechipier, trasul de tricou, împingerea adversarului fără balon, apucarea mîinilor adversarilor fără ca aceştia să posede balonul, placajul prematur, „ţinutul" prin cuprinderea mîinilor adversarului cu balon şi împiedicarea lui de a juca şi, însfîrşit, acel „zid" stigmatizat de regulament şi de arbitri, care constă dintr-o barieră colectivă de protecţie nepermisă făcută prinzătorului, adică obstrucţia pe care o fac înaintaşii în favoarea unui coechipier ce va prinde balonul.

Această luptă pentru cîştigarea balonului impune arbitrilor o atenţie foarte încordată, întrucît această singură fază, care grupează în medie 6-8 jucători pe balon, este un focar de greşeli care se cer sancţionate cu promptitudine.

Discernămîntul arbitrilor este pus aici la maximă încercare, necesitînd rapiditatea şi justeţea în decizii.

Pentru ca acest lucru să se petreacă într-adevăr în spiritul jocului, este absolut necesar ca arbitrii să cunoască temeinic şi situaţiile tactice care pot lua naştere din acest moment, pentru a putea înţelege ce anume urmăresc cele două grămezi, care este intenţia lor tactică şi în ce fel încearcă realizarea diverselor acţiuni de atac sau apărare. De aceea, vom analiza în continuare acţiunile cele mai caracteristice jocului la margine :

1. **Deschiderea directă** la mijlocaşul de grămadă, cu tendinţa de a se porni un atac pe treisferturi.

Deschiderea directă din margine presupune folosirea unor jucători înalţi, cu detentă bună şi cu dexteritate în prinderea balonului, cu clarviziune şi precizie în execuţie. Lovirea balonului cu o mînă în mod întîmplător către propriul mijlocaş de grămadă e total contraindicată, atît pentru securitatea mijlocaşului la grămadă cît şi pentru pericolul ce se poate creea propriei echipe prin greşirea acestei „pase". Balonul trebuie prins din aer cu hotărîre şi deschis prin răsucirea trunchiului, lucru ce trebuie pregătit şi bine însuşit în cadrul antrenamentelor. Deschiderea directă trebuie făcută cu multă precizie şi rapiditate în toată desfăşurarea ulterioară. Este indicat ca mijlocaşul la grămadă să vină lansat dinspre margine, pentru a se accelera execuţia.

2) **Deschiderea indirectă** prin dedublarea mijlocaşului la grămadă cu un jucător înaintaş. Ea se foloseşte cu vădit succes în caz de ploaie, cînd balonul este încărcat de noroi şi deschiderea nu se poate face în bune condiţii ; atunci cînd jucătorii din margine nu au o priză bună la balon, sau nu execută corect pasa din săritură.

3) **Spargerea la margine** prin acţiune individuală sau colectivă urmărindu-se surprinderea adversarului printr-o pătrundere a înaintaşilor în dispozitivul său. Asalturile individuale sau colective, trebuie desfăşurate cu promptitudine şi cu forţă. Ele pot fi pregătite prin diverse aşezări tactice ale şirului de înaintaşi în grupe compacte, despărţite prin pseudoculoare (ex. 3-2-3 sau 3-1-4 etc.).

4) **Grămada spontană** alcătuită rapid şi compact, cu scopul de a determina înaintarea adversă să răspundă regrupîndu-se, pentru ca să fie uşurată deschiderea treisferturilor. De asemenea ea poate fi eficace în apropierea terenului de ţintă advers, în special pe timp de ploaie, ori efectuată prin surprindere. Prinzătorul la margine devine trăgător, iar cei doi jucători de lîngă el devin stîlpi, ceilalţi jucători din margine constituind linia a II-a şi a III-a. Linia I din grămada spontană poate sta cu faţa ori cu spatele la adversar, în funcţie de condiţii sau de tactica de joc. Important este ca această grămadă spontană să fie exersată, într-un fel sau altul, cu multă seriozitate la antrenamente. Este recomandabil a se deprinde prinderea balonului la margine de către cît mai mulţi înaintaşi, pentru ca o eventuală indisponibilitate a „prinzătorului" specializat să nu împiedice aplicarea acestei scheme tactice.

5) **Grămada falsă** se alcătuieşte tot cu scopul de a regrupa înaintaşii adverşi, însă în loc ca balonul să fie lăsat la pămînt şi tras cu picioarele, este deschis pe deasupra acestei grămezi înşelătoare de către prinzătorul devenit trăgător.

O altă variantă a acestei false grămezi în combinaţie cu un pseudoşurub este faptul că în decursul construirii acestei formaţii, balonul poate fi trecut în mod succesiv şi discret din mînă în mînă spre liniile din urmă ale grămezii astfel formate în scopul pasării lui mijlocaşului de grămadă, care să lanseze apoi un atac rapid pînă la aripă.

6) **Aşezarea în formă de „V"** este o variantă a falsei grămezi. Jucătorii ce mărginesc prinzătorul, dînd impresia că vor constitui o grămadă spontană, se repliază în formă de V (cu vîrful în prinzător), strîns apropiaţi, iar prin această pîlnie de corpuri proteguitoare se execută pasa spre mijlocaş.

7) **Intrări pe partea închisă** care pot da naştere la diverse combinaţii. Este important ca jucătorii la margine să fie dispuşi în adîncime iar aruncarea balonului să fie scurtă, spre a se realiza surpriza.

Balonul poate fi aruncat pe primul jucător sau pe un înaintaş venit din urmă în spaţiul din faţă, special lăsat descoperit, ori poate fi deschis mijlocaşul la grămadă, care să pătrundă rapid pe acolo. In toate cazurile, aportul aripii respective e necesar şi aceste surprize se creează printr-o înţelegere îndelung prelucrată în antrenament.

8) **Aruncări de la margine direct** la mijlocaşul la deschidere. Se execută rar, necesitînd alegerea momentului oportun, corectitudine în aruncare, atenţie încordată pe treisferturi, pentru a nu lua cumva naştere un contraatac advers.

9) **Şurubul** în sensul de desfăşurare către margine sau către cîmpul de joc. Către margine se foloseşte în 22-ul propriu, cu scop defensiv, iar spre cîmpul deschis, în terenul advers, cu scop ofensiv.

Practicat foarte des de către englezi şi francezi, el a fost folosit în campionatele noastre de C.F.R. Griviţa Roşie, Dinamo şi C.C.A., dar nu s-a bazat pe o înţelegere precisă.

Importanţa şurubului este însă foarte mare pentru că, spre deosebire de grămada spontană unde balonul se joacă tras cu piciorul, el se realizează prin controlul balonului cu mîna, ceea ce oferă o siguranţă sporită, mai ales în situaţiile de defensivă.

In momentul în care balonul a fost cîştigat, jucătorii din margine se întorc cu spatele la adversar şi ultimul sau primul jucător (după scopul şurubului: defensiv, ofensiv) vine repede şi ia balonul din mîna prinzătorului, executînd la adăpostul celorlalţi jucători o răsucire cu balonul în braţe, urmează al doilea (sau al şaptelea), al treilea (sau al şaselea) şi aşa în ordine toţi înaintaşii, răsucindu-se într-un vîrtej viu, pe direcţia marginii — cu scopul de a se realiza cîştig de teren — sau spre mijlocul terenului.

Dacă este provocat în sens ofensiv, la momentul oportun, acest şurub alcătuit din corpuri omeneşti se destinde fulgerător, înaintaşii se desfăşoară „în evantai", realizînd un front larg de atac „la mînă", provocînd totodată şi derutarea adversarilor.

Pentru realizarea şurubului este important să se mascheze acţiunea jucătorului cu balonul şi să se aleagă momentul oportun desfăşurării asaltului.

Cu această ocazie, trebuie să sezisăm încă o calitate de căpetenie necesară jocului de înaintare: discreţia. Jocul „discret" este un termen nou care se impune în cunoştinţele rugbiştilor noştri. Faptul că balonul este ascuns privirilor adversarilor şi adăpostit în mod tactic şi organizat, constituie elementul de bază al acţiunilor prin surpriză.

Şurubul nu trebuie confundat cu „zidul" obstrucţionist, întrucît această acţiune de atac se aplică în mod rapid, compact şi în mişcare.

Această situaţie tactică s-ar părea că este pe muche de cuţit cu obstrucţia la margine, dar fiind vorba de o situaţie care dacă este executată corect, şi se depăşeşte prin efortul jucătorilor linia de repunere la margine, arbitrii trebuie s-o lase să se desfăşoare ca o acţiune constructivă, dusă în spiritul jocului corect.

O dată cu analiza acestor combinaţii tactice la margine este cazul să aducem în discuţie un termen cunoscut dar prea puţin aplicat încă pînă acum la noi şi anume: **raţiunea colectivă**, deoarece cheia succesului în rugbi constă în concepţia de joc organizată a întregii echipe.

Prezenţa balonului la unul din jucătorii înaintaşi trebuie să stîrnească, după principiul asistenţei tacite şi al colaborării organice, o analiză colectivă şi o hotărîre la care se supun automat toţi componenţii întregii grămezi.

Clarviziunea înaintaşilor e deosebit de necesară pentru a se şti în ori şi ce moment ce se joacă, unde este balonul, ce anume schemă tactică s-a aplicat şi ce urmează a se face în continuare. In virtutea unei concepţii de joc individuale, fiecare înaintaş poate impune prin posibilităţile şi discernămîntul propriu cea mai avantajoasă acţiune tactică la un moment dat, pe care ceilalţi, în totalitatea lor, trebuie să o seziseze şi să o spriijne ordonat şi simultan. Numai în acest fel se poate vorbi despre o concepţie de joc colectiv.

Jocul modern, cu schimbări rapide de tactică şi de ritm, pentru a lăsa adversarul afară din joc, cînd prin forţă colectivă, cînd prin declanşarea unor atacuri fulgerătoare, poate fi comparat cu un comutator sinoptic, cu ajutorul căruia prin semnale luminoase se poate conduce o întreagă uzină.

Iniţiativa tactică a fiecărui înaintaş, ajutată de raţiunea colectivă la fiecare moment tactic, va da jocului la grămadă toată frumuseţea care-i lipseşte, fie că este un joc închis fie că e un joc deschis.

Sensul noţiunilor de „joc închis" la o echipă care posedă într-adevăr o concepţie de joc bine fundamentată şi cu o practică îndelungată este cu totul altul.

Dacă o asemenea echipă întîlneşte un adversar care este mai bun pe 3/4 prin rezistenţă, viteză, supleţe sau inventivitate, poate pune în aplicare „jocul închis". Acest joc însă e sinonim cu lupta continuă pentru balon şi controlarea lui în acţiuni colective variate şi organizate cu finalitate precisă şi cu un caracter cu totul **constructiv.**

La noi însă s-a încetăţenit greşit impresia că „jocul închis" înseamnă lipsă de acţiuni frumoase, joc sterp şi lipsit de spectaculozitate, mentalitate care merită să fie socotită cu totul eronată şi negativistă.

Sîntem încredinţaţi că „jocul închis" cel atît de depreciat, poate şi trebuie să prilejuiască în viitor partide şi faze de o intensitate titanică, pline de spectaculozitate, bazate pe însuşirea individuală şi colectivă a unor acţiuni tactice de înaltă concepţie şi pe un aport constructiv general — atît din partea antrenorilor cît şi a jucătorilor.

Dar, pentru ca acest joc să se desfăşoare normal şi să progreseze, este necesar ca antrenorii să depună mult mai multe eforturi iar arbitrii să studieze şi să cunoască problemele tactice în toată complexitatea lor.

In legătură cu Concursul revistei noastre

Pentru a da posibilitate participanţilor la concursul iniţiat de revista noastră în anul 1958, de a se documenta mai bine, anunţăm că termenul de trimitere a lucrărilor la acest concurs se prelungeşte pînă la 23 August 1959.

Regulamentul de desfăşurare a concursului poate fi găsit în oricare din numerele revistei noastre apărute în anul 1958.

Conținutul și metodica lecțiilor de educație fizică la clasele a II-a și a III-a în școlile cu condiții minime de lucru

GH. GHIȘOIU
șef de lucrări la Catedra de gimnastică a I.C.F.

Școala elementară are un rol hotărîtor în lărgirea caracterului de masă al educației fizice. Prin școala elementară trec toți copiii, primind pentru prima oară cunoștințe temeinice și îndrumări de activitate organizată. La această vîrstă, grija pentru luminarea minții trebuie împletită cu strădania de a crește tineri puternici.

Atenția deosebită care trebuie acordată educației fizice a copiilor este justificată prin necesitatea dezvoltării normale a organismului în creștere, a întăririi sănătății copiilor și a formării trăsăturilor morale care se pot realiza prin practicarea entuziastă a numeroase și variate exerciții fizice și jocuri.

In unele din școlile noastre elementare predarea educației fizice nu se desfășoară la un nivel satisfăcător.

Pentru înlăturarea lipsurilor existente încă și pentru sprijinirea dezvoltării și îmbunătățirii continue a activității de educație fizică în învățămîntul de toate gradele și în special pentru clasele I—IV, de o deosebită importanță a fost inițiativa Ministerului Învățămîntului și Culturii cu privire la introducerea în mod oficial a experimentării predării de către profesorii de specialitate a lecțiilor de educație fizică la elevii de 7—10 ani.

In acest scop, catedra de gimnastică a Institutului de Cultură Fizică a prevăzut în planul de cercetări metodologice pe anul 1957—1958 un experiment asemănător, pentru a stabili conținutul și metodica lecțiilor de educație fizică, într-o școală cu condiții minime de lucru.

Experimentul a cuprins clasa a II-a, ca reprezentativă pentru categoria de vîrstă 8—9 ani și clasa a III-a, reprezentînd categoria de vîrstă 9—10 ani, împărțite în următoarele grupe:

— grupele de experiment E_1, conduse de profesor de specialitate;

— grupele de control C_2, conduse de învățătorii respectivi, cu metodica de predare proprie, însă avînd conținutul și indicațiile de la experimentator;

— grupele de control C_3, conduse de învățători, aplicînd conținutul programei de studii, cu metodica de predare proprie.

In dorința de a contribui la îmbunătățirea activității învățătorilor vom prezenta, în acest articol, conținutul și metodica lecțiilor de educație fizică efectuate cu grupele de experiment și rezultatele obținute, în comparație cu grupele de control.

I. *Conținutul* a fost selecționat în raport cu cerințele pentru fiecare clasă, bazîndu-se, conform prevederilor programei (graficul nr. 1), în special pe mijloacele gimnasticei.

In raport cu acest conținut a fost întocmit pentru fiecare clasă graficul planului calendaristic (graficele nr. 2 și 3), a cărui metodică de alcătuire se referă la:

a) fixarea numărului de repetări, necesar însușirii fiecărui capitol de mijloace (se deduce din graficele nr. 2 și 3, pe orizontală);

b) precizarea locului, în succesiunea de lecții, în care sarcina respectivă se predă elevilor. Se poate astfel observa eșalonarea diferitelor sarcini în funcție de anotimp, spre exemplu: alergări, sărituri, aruncări în trimestrele I—III cu precădere, treceri din atîrnat, echilibru, acrobatică elementară etc. în trimestrul II, alte sarcini numai în trimestrul I—II sau II—III etc.;

GRAFICUL CERINȚELOR PROGRAMEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ
pentru clasele I-IV

CLASA	EXERCIȚII de FRONT ȘI ORDINE	EXERCIȚII de BAZĂ	EXERCIȚII LIBERE	ALERGARE	ECHILIBRU	TRACȚIUNE	ARUNCARE	SĂRITURI	TRANSPORT	JOCURI	JOCURI	STAFETE	CURSĂ CU OBSTACOLE	PAȘI DE DANS	ACROBATICĂ ELEMENTARĂ	PIRAMIDE	CAMPIONI PE CLASA	DEMONSTRAȚIE DE MASĂ LA SFÎRȘIT DE AN
I.	-momentul raportului -deplasări în figuri	exerciții fără obiecte și exerciții cu steguleț	—	ordonată în colectiv	deplasări simple	—	la distanță	lungime și înălțime de pe loc	de obiecte	simple	de alergare de echilibru	da	—	—	Exerciții simple dinamice	—	- aruncare la distanță, viteză 20 m.	program cu steguleț
II.	-Opriri din mers pe loc și din deplasare -Schimb de formații -Deplasări în fluc	exerciții fără obiecte și ex. cu folosirea mingilor și cercurilor	8-12 t	pe sub coardă lungă și de viteză 20 m. D-4"3, f-5"0	teme statice și deplasări	în doi	la distanță cu ambele mîini și la țintă	-adîncime, lungime 120 m. -înălțime de pe loc 50 cm	de bănci	cu obiecte portative	de sărituri de aruncare	da	da	pas schimbat pas săltat	-rostogoliri și rulări simple -stînd pe omoplați	în grup a-5	-viteză -sărituri -aruncări	program cu steguleț
III.	- oprirea din alergare, - deșăsurări și treceri, - intervalul pe rînduri la deplasarile în linie	exerciții cu bănci și bastoane	8-16 t	viteză 30 m. D-5"5 f-6"2	micșorarea suprafeții de sprijin	în grup la tringhie	aruncare și prindere în 3:3 din ambele sensuri	- înălțime de pe loc - lungime cu elan - coardă lungă în rotare	în doi	de acrobatică	idem de transport de tracțiune	da	da	pas de galop	complicarea treptată a rulărilor și rostogolirilor	în grup și în doi	idem	program cu bănci și piramide
IV.	combinații și jocuri de front și ordine	exerciții cu mingi elastice și corzi	8-16 t	întreceri pe grupe mici 30-40 m.	aplicații combinate	în grup	la țintă micșorată 1/1 m. dela 5 m.	la coardă lungă în rotare și cu sprijin	în grup	de artistică	treptat complicate	da	da	pas de vals	idem și stînd pe cap și roată laterală	idem	idem	program cu mingi și piramide

Graficul nr. 1

Observații :

1. Prezentul grafic reprezintă formularea cerințelor programei de studii aplicate în cadrul experimentului.

2. Repartizarea acestor cerințe într-un astfel de grafic, are drept scop :

a) formularea pe scurt a conținutului esențial din principalele capitole de exerciții ale programei într-un singur tablou ;

b) desfășurarea gradată a succesiunii sarcinilor pedagogice, de la clasa I la a IV-a, pentru fiecare din aceste capitole de exerciții ;

c) indicarea anumitor baremuri, care, privite comparativ pe clase, ca norme de control anuale (ex. la alergări, aruncări, sărituri etc.), pot constitui obiective speciale în planul de muncă ;

d) ușurarea utilizării programei de studii la întocmirea planurilor calendaristice pentru activitatea de educație fizică.

c) modul de repartizare, lecție de lecție, a volumului întreg de sarcini (se deduce din coloanele verticale ale graficelor nr. 2 și 3), atît pentru îndeplinirea cerințelor, cît și pentru asigurarea unor lecții de calitate.

II. *Orientarea metodică* a desfășurării lecțiilor a pornit de la ideea că lecțiile de educație fizică nu constituie o distracție și că nu poate să ne intereseze numai faptul ca elevii să facă mișcare, ci trebuie să urmărim permanent rezolvarea unor anumite

GRAFICUL PLANULUI CALENDARISTIC
clasa II-a

Nr. crt.	conținut	TRIMESTRUL I										TRIMESTRUL II										TRIMESTRUL III											observații
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	
		23 - 28 I	30 I - 5 II	7 - 12 II	14 - 19 II	21 - 26 II	28 II - 2 III	4 - 9 III	11 - 16 III	18 - 23 III	25 - 30 III	2 - 7 IV	9 - 14 IV	16 - 21 IV	23 - 28 IV	vacanța de iarnă	13 I - 18 I	20 - 25 I	27 - 1 II	3 - 8 II	10 - 15 II	17 - 22 II	24 II - 1 III	3 - 8 III	10 - 15 III	17 - 22 III	24 - 29 III	vacanța de primăvară	14 IV - 19 IV	21 - 26 IV	28 IV - 3 V	5 - 10 V	12 - 17 V	19 - 24 V	26 - 30 V	
1	Exerc. de front pe loc												•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•								
2	Schimbări de formații	•	•		•		•	•	•	•	•																		•	•	•	•	•	•	
3	Deplasări în figuri			•		•			•				•		•		•		•		•			•		•			•	•		•			
4	Exerc. de bază sub formă de joc	•	•	•			•	•		•	•				•		•		•		•			•		•					•				
5	Exerc. de bază cu șiglețele																							•	•	•	•			•			•		
6	Exerc. de bază cu bănci												•	•	•			•		•		•		•		•					•		•		•	
7	Exerc. de bază cu basloane					•	•		•	•		•													•		•			•			•			
8	Exerc. libere (6-12 !)														•		•		•		•															
9	Pași de dans						•			•					•		•		•		•															
10	Rostogoliri											•		•				•		•		•														
11	Piramide în grup																													•		•		•	
12	Alergare ordonată în colectiv	•	•			•			•																•		•			•		•	•		•	
13	Alergare la coardă lungă		•			•			•																		•			•		•			
14	Alergare de viteză (pe grupe de 3-4) 20 m			•	•		•	•		•	•															•			•		•	•	•		
15	Echilibru (deplasări simple)				•		•					•	•	•				•		•		•		•	•					•		•			
16	Echilibru combinat aplicativ						•					•		•						•															
17	Tracțiuni în grup		•						•		•				•		•		•		•		•		•				•		•				
18	Aruncări la distanță	•			•	•			•		•																•			•		•			
19	Aruncarea mingii de oină peste obst. înălțime (2 m)	•				•					•																•			•					
20	Aruncări la țintă dela 4 - 5 m panou 1.5 - 1.5.5				•			•																										•	•
21	Sărituri în adîncime (30-40 cm)												•	•				•		•		•		•		•					•		•		
22	Sărituri în înălțime de pe loc		•			•		•																	•				•						
23	Sărituri în înălțime cu elan					•			•			•																		•		•			
24	Sărit la coardă lungă în rolare					•			•																					•		•			
25	Sărit în lungime de pe loc				•										•				•																
26	Transport de bănci											•	•	•				•		•		•		•		•					•		•		•	
27	Jocuri de interior												•		•		•	•	•	•		•	•													
28	Jocuri aplicative	•			•	•	•	•	•	•	•	•													•	•	•		•		•	•	o		
29	Ștafete aplicative	•	•								•			•				•		•			•	•	•			•				•		•	
30	Cursă de obstacole																					•				•					•		•		

Graficul nr. 2

sarcini pedagogice, în strînsă legătură cu educarea copiilor: spre exemplu, pe lîngă ținuta corectă, dezvoltarea fizică normală și celelalte sarcini specifice, ca disciplină conștientă, spirit colectiv etc.

Astfel, dintre problemele metodice propuse spre rezolvare la grupele de experiment menționăm:

a) organizarea elevilor pe grupe de pregătire și de dezvoltare fizică, dozarea efortului și alegerea corespunzătoare a dificultăților de învins;

b) rezolvarea densității lecțiilor prin execuție imitativă, prin eliminarea explicațiilor izolate, prin sarcini simultane pentru toți elevii, prin împărțirea obiectelor portative chiar și în timpul deplasărilor, prin desfășurarea întrecerilor și a jocului pe cît mai mult subgrupe;

c) folosirea semnalelor auditive și vizuale, ca și a comenzilor de surprindere pentru mișcări rapide, scurte și variate, corespunzător particularităților vîrstei respective;

d) corectarea exigentă a greșelilor și obișnuirea copiilor cu o execuție rapidă și precisă;

e) repartizarea sarcinilor organizatorice, în special la elevii mai puţin disciplinaţi şi controlul îndeplinirii conştiincioase a acestora;

f) încurajarea şi evidenţierea specială a oricărui progres la elevii slabi;

g) stimularea întrecerilor, prin concluzii educative privind respectarea regulilor de joc şi lupta pînă la capăt, ca şi popularizarea subgrupelor victorioase;

h) folosirea mijloacelor intuitive şi sugestive (spre exemplu desen pe tablă a exerciţiilor şi formaţiilor înainte de lecţii şi denumiri potrivite pentru exerciţii sau jocuri etc.).

GRAFICUL PLANULUI CALENDARISTIC
clasa III-a

Nr. crt.	conţinut	TRIMESTRUL I										TRIMESTRUL II										TRIMESTRUL III										Observaţii
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	
		23 - 28 IX	30 IX - 5 X	7 - 12 X	14 - 19 X	21 - 26 X	28 X - 2 XI	4 - 9 XI	11 - 16 XI	18 - 23 XI	25 - 30 XI	2 - 7 XII	9 - 14 XII	16 - 21 XII	23 - 28 XII	vacanţa de iarnă	13 I - 18 I	20 - 25 I	27 I - 1 II	3 - 8 II	10 - 15 II	17 - 22 II	24 II - 1 III	3 - 8 III	10 - 15 III	17 - 22 III	24 - 29 III	vacanţa de primăvară	14 IV - 19 IV	21 - 26 IV	28 IV - 3 V	5 - 10 V	12 - 17 V	19 - 24 V	26 - 30 V	
1	Exerc. de front şi ordine	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																								
2	Schimbări de formaţii											●	●	●	●		●	●	●	●				●	●	●	●		●						
3	Deplasări în figuri																		●	●	●	●	●												
4	Variante de mers					●		●	●						●		●			●		●		●			●								
5	Ex. de bază fără obiecte	●		●					●	●														●	●	●	●				●		●		
6	Ex. de bază cu cerculeţe																									●	●					●			
7	Ex. de bază cu bănci				●		●						●	●				●	●		●		●		●					●					
8	Ex. jocuri de linuţă								●		●			●	●			●		●		●													●
9	Ex. de bază cu sfeguleţe					●		●																					●	●	●		●		
10	Ex. de bază cu băsloane			●											●		●			●		●		●								●			
11	Jocuri pregătitoare pt. sport									●	●	●	●																		●	●			
12	Ex. libere de 8 12 16 timpi																	●				●		●		●	●								
13	Alergare ordonată în colectiv.	●	●		●																								●						
14	Alergare pe sub coardă lungă în rotire							●		●																			●		●		●		
15	Alergare de viteză [30 m]			●		●		●																						●		●		●	
16	Alerg. cu întrecere pe grupe mici [3-4]					●		●																						●				●	
17	Echilibru (forme statice şi deplasări)	●			●		●						●	●					●	●		●													
18	Echilibru combinat aplicativ													●					●				●												
19	Tracţiune în doi			●											●		●			●		●													
20	Tracţiune în grup					●											●			●		●									●		●		
21	Aruncare la distanţă		●					●																							●		●	●	
22	Aruncarea mingii de sină peste obstacol înalt [3 m]					●			●																								●		
23	Aruncarea la ţintă (4 m) şi dela distanţă de 4-5 m			●							●	●																	●				●	●	
24	Aruncare în sus şi prindere individ							●	●		●							●				●						●		●					
25	Aruncare şi prindere în doi							●		●	●															●					●				
26	Săritura în adâncime [40-50 cm]		●		●								●	●					●				●			●									
27	Săritura în înălţime de pe loc cu elan				●		●																										●		
28	Săritură la coardă lungă în rotire							●		●																					●		●		
29	Săritură în lung de pe loc cu elan			●			●				●																●								
30	Transportul în doi şi în grup						●												●				●		●					●		●		●	
31	Jocuri de front şi ordine	●			●					●	●	●		●	●			●	●		●				●	●				●	●	●	●	●	●
32	Jocuri de mişcare cu obiecte acrobatice etc.												●		●			●			●	●	●	●	●										
33	Jocuri aplicative	●	●	●							●																		●				●	●	
34	Cursă de obstacole					●																				●				●	●				●
35	Ştafete aplicative	●	●				●	●	●			●		●					●	●										●		●	●		
36	Paşi de dans					●				●			●		●						●		●	●											
37	Exerc. acrobatice şi dinamice													●				●		●	●				●	●		●							
38	Piramide în grup [3-5] şi în doi																●					●				●	●								
39	Treceri din alirnal combinat														●		●			●		●		●											

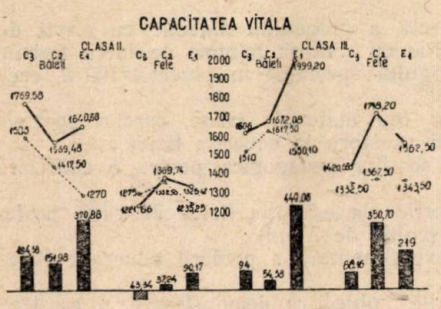
Graficul nr. 3

Folosirea jocurilor. La clasele a II-a şi a III-a s-a constatat că jocurile nu numai că nu trebuie să lipsească din nicio lecţie, dar pe cît posibil ele trebuie să caracterizeze întreaga lecţie. Pentru aceasta, chiar din prima parte a lecţiei exerciţiile de front şi ordine au fost predate sub formă de joc, de exemplu: deplasări în sens invers pe cercuri concentrice, schimbări de locuri prin întîlniri, prin interpătrundere, prin ocolire, pe şiruri sau pe rînduri, şerpuire printre, podul mişcător, alternanţe de jos-sus

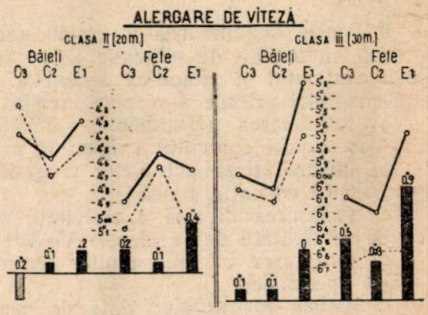
și stînga-dreapta etc. Exercițiile de bază pentru pregătirea aparatului locomotor se predau de asemenea sub formă de joc prin folosirea largă a obiectelor portative (bastoane, mingi, corzi, steguleţe etc.) și a jocurilor de ținută (variantele de „poze cu sarcină corectivă", „mingea pe pod" etc.). În partea fundamentală, o mare importanță a fost acordată jocurilor și ștafetelor aplicative (de alergare, de sărituri, de echilibru, de tracțiune etc.), adaptate corespunzător sarcinilor din lecție, pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază. Inafară de acestea au mai fost folosite jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, jocuri cu elemente de gimnastică acrobatică și artistică.

III. *Măsurătorile antropometrice, fiziometrice și rezultatele normelor de control* au fost înregistrate inițial la 15 noiembrie 1957 și final (pentru primul an de experiment) la 15 mai 1958.

Rezultatele măsurătorilor inițiale și după 6 luni de experiment, la toți elevii cercetați, se pot urmări în graficele 4 și 5. Curbele punctate reprezintă măsurătorile inițiale iar cele îngroșate, reprezintă rezultatele după experiment, care demonstrează o creștere categorică a posibilităților fizice la elevii din grupele de experiment E_1



Graficul nr. 4



Graficul nr. 5

față de cei din grupele de control C_2 și mai ales față de cei din grupele de control C_3.

De asemenea sporul de valoare (diferențele dintre măsurătorile finale și inițiale reprezentate sub forma coloanelor din partea de jos a graficelor nr. 4, 5) la toți indicii, este mai accentuat la băieți decît la fete.

Diferențe mari se constată în special la capacitatea vitală.

Forța dinamometrică înregistrează de asemenea o creștere mai accentuată la grupele de experiment.

Menționăm scăderea mediilor finale sub valorile inițiale la grupele de control C_3 ca o consecință a activității extrem de reduse la lecțiile acestora privind atît modul necorespunzător în care au fost angrenați elevii, cît și caracterul static al jocurilor și densitatea slabă a lecțiilor predate de învățători, la clasele a II-a și a III-a.

Mai trebuie subliniat progresul mare al băieților din grupele de experiment la aruncări, iar îmbunătățirea la alergarea de viteză se constată mai ușor pe distanțe de 30 m la clasa a III-a, cu un mare progres în special la fetele din grupele de experiment.

Concluzii și propuneri

1. Aplicarea conținutului prevăzut pentru grupele de experiment permite constatarea că programa de studii poate fi parcursă aproape în întregime, chiar la școlile cu condiții minime de lucru.

2. Privitor la alegerea mijloacelor, în raport cu structura lecţiei, precizăm:

a) partea pregătitoare efectuată la această vîrstă cu ajutorul jocurilor de ţinută, a exerciţiilor de front şi ordine, sub formă de joc şi a exerciţiilor de bază pentru pregătirea aparatului locomotor, cu folosirea obiectelor portative, atrage colectivul chiar de la începutul lecţiei pentru o participare entuziastă la îndeplinirea tuturor sarcinilor pedagogice;

b) plasarea anumitor exerciţii de front şi ordine (în faza lor de învăţare) în partea fundamentală a lecţiei dă rezultate mai bune decît la începutul lecţiei;

c) capitolele cu elemente de acrobatică: rulări, rostogoliri şi piramide simple, ca şi anumite jocuri simple de acrobatică se însuşesc cu uşurinţă, chiar de la clasa a III-a.

3. Folosirea cu succes, la clasele a II-a şi a III-a a capitolelor de jocuri amintite, demonstrează că în momentul de faţă actuala programă este depăşită, iar capitolele de jocuri menţionate în această programă trebuie reconsiderate pe bază de experiment.

4. Menţionăm progresul realizat de elevii claselor de experiment la capitolele disciplină conştientă, ţinută corectă şi spirit colectiv de muncă şi joc.

5. Se poate sublinia de asemenea influenţa pozitivă pe care o are întreaga activitate desfăşurată în şcoală, la clasele de experiment, asupra elevilor din toate celelalte clase, care devin tot mai interesaţi pentru procesul organizat de educaţie fizică.

6. Pentru organizarea şi conducerea corectă a procesului didactic cu elevii de 8—9 ani, în lecţiile de educaţie fizică din şcolile cu condiţii minime de lucru trebuie folosit conţinutul şi metodica accesibilă pedagogului specialist în educaţie fizică, ceea ce în condiţiile actuale s-ar putea realiza prin:

a) îndrumarea permanentă a învăţătorilor (cu materiale scrise, cursuri speciale etc.), dar şi prin controlul exigent al activităţii acestora la educaţia fizică;

b) îmbunătăţirea actualelor programe ale şcolilor pedagogice, pentru o calificare superioară la educaţia fizică;

c) sprijinirea directă a activităţii învăţătorilor la educaţia fizică de către profesorii de specialitate de la clasele V—VII (din şcolile de 7 ani);

d) înfiinţarea cît mai multor centre de experimentare a predării educaţiei fizice de către specialişti.

7. Analiza rezultatelor date de măsurătorile obiective demonstrează o creştere categorică a posibilităţilor, o dezvoltare accentuată a elevilor din grupele de experiment faţă de cei din grupele de control.

8. Deosebirea esenţială dintre rezultatele de experiment faţă de cele de control se datoreşte diferenţei de calificare a cadrelor, care au condus lecţiile de educaţie fizică respective.

Indicații metodice cu privire la desfășurarea gimnasticii de producție*)

A. A. ȘIROIAN
Institutul de Medicină din Erevan

Și noi, ca de altfel toți acei autori care în lucrările lor au dezbătut această problemă, sîntem de acord că un complex de exerciții pentru gimnastica în producție trebuie să fie schimbat odată la 10 zile. E. A. Babaeva, în una din lucrările sale tratează foarte just acest aspect al gimnasticii în producție: „Pentru ca permanent să menținem interesul muncitorilor și funcționarilor față de gimnastica de angrenare și gimnastica din pauza de producție, este necesar să schimbăm întregul complex de exerciții cel puțin odată la 10 zile, iar anumite exerciții chiar mai des. Exercițiile noi înviorează întotdeauna gimnastica din pauza de producție sau gimnastica de angrenare"[1]). Și într-adevăr foarte des s-a observat cum muncitorii își exprimau nemulțumirea la repetarea îndelungată a acelorași exerciții.

Schimbarea complexului de exerciții odată la 10 zile totuși nu satisface dorința de mișcare a fiecărui muncitor, în așa fel încît să crească interesul fiecăruia față de gimnastica de producție. O dată cu schimbarea acestui complex este necesar să se îmbunătățească și metodica de desfășurare a gimnasticii de producție. Este cunoscut faptul că muncitorii execută cu plăcere exercițiile, dacă ele se desfășoară într-un ritm vioi, dacă sînt interesante și le ridică starea emoțională. Din contră, desfășurarea monotonă a gimnasticii de producție scade dorința de a executa exercițiile.

Despre importanța ridicării stării emotive la executarea exercițiilor fizice, A. N. Krestovnikov scrie: „Emoțiile care însoțesc executarea exercițiilor fizice, sensibilizează, prin sectorul simpatic al sistemului nervos vegetativ, diversele sectoare ale sistemului nervos central, creează condițiile pentru ușurarea conducerii impulsurilor nervoase și favorizează, prin aceasta, apariția unor conexiuni interne variate între diversele regiuni senzitive, organele interne și aparatul motor" [2]).

În momentul de față, gimnastica de producție se desfășoară la multe întreprinderi acompaniată de muzică, care desigur contribuie la creșterea tonusului organismului. Cu toate acestea este greșit a considera că, o dată cu schimbarea complexului de exerciții și cu introducerea muzicii, gimnastica de producție se desfășoară întotdeauna interesant și dinamic. La drept vorbind, nu în toate întreprinderile există posibilități de a desfășura gimnastica din pauza de producție acompaniată de muzică. De aceea metodistul trebuie să se străduiască să desfășoare gimnastica din pauza de producție cît mai interesant și cu conținut, lucru realizabil și fără a folosi anumite mijloace speciale.

Observațiile noastre ne-au arătat că, la acele întreprinderi unde lucrul se desfășoară în două schimburi, în cel de al doilea neorganizîndu-se gimnastica de producție, fiecare schimb participă o săptămînă, o săptămînă nu. Muncitorii din schimbul de dimineață, în primele două zile ale săptămînii nu-și dau interes pentru gimnastica de producție și nu vădesc dorința de a executa exercițiile fizice. Dacă însă lucrul este într-un schimb, atunci luni (duminica zi liberă) muncitorii de asemenea nu dau mare interes gimnasticii de pro-

*) Traducere din revista sovietică *„Teoria i praktika fiziceskoi kulturi"*, nr. 1/1959.

1) E. A. Babaeva *„Gimnastica la întreprinderile ce lucrează pe bandă rulantă"*, 1957, pag. 32.

2) *A. N. Krestovnikov* „Studii de fiziologie a exercițiilor fizice", 1951, pag. 241.

ducţie. In aceste cazuri metodistul trebuie să mărească interesul participanţilor faţă de gimnastica de producţie, să le ridice tonusul organismului şi să ajungă pînă acolo încît muncitorii să execute tot cu plăcere complexul de exerciţii din cadrul gimnasticii de producţie. De exemplu, dacă metodistul observă că gimnastica de producţie se desfăşoară fără interes, trebuie să includă imediat elemente cu caracter de întrecere.

In timpul experimentelor noastre noi am anunţat rezultatele întrecerilor pentru ca în acest fel muncitorii să le cunoască. De exemplu, cutare agregat sau atelier a ocupat astăzi locul întîi în privinţa participării şi executării corecte a exerciţiilor. La începutul gimnasticii din pauza de producţie se pot anunţa şi noutăţile zilei, care trebuie însă legate de viaţa zilnică a întreprinderii.

Cu astfel de elemente se poate realiza o participare mai activă a muncitorilor şi bineînţeles pot fi atraşi mai uşor spre mişcare. In timpul cercetărilor noastre am observat şi un lucru negativ destul de grav: unul dintre metodişti, în timpul desfăşurării gimnasticii din pauza de producţie, s-a adresat unui muncitor spunîndu-i: „De ce nu faci înviorarea? De ce rîzi? Nu vrei, pleacă!" ş.a.m.d. Aceasta desigur nu contribuie la atingerea scopului propus. Cînd metodistul observă indiferenţă în executarea exerciţiilor fizice, el trebuie să facă tot ce este posibil pentru a înviora gimnastica de producţie. In aceste cazuri poate face aprecieri că astăzi toţi execută bine, poate evidenţia vreun muncitor mai în vîrstă sau poate spune că astăzi o anumită secţie execută exerciţiile mai bine decît alta etc. Tot cu astfel de mijloace se pot face şi anumite observaţii critice, însă fără a jigni sau demobiliza pe cineva. In complexele gimnasticii de producţie pot fi introduse şi elemente din dansurile populare, care pot înlocui anumite grupe de exerciţii. Nu pot fi date reţete de modul cum trebuie să procedeze metodistul într-un caz sau altul. In timpul executării exerciţiilor se pot face şi anumite observaţii, ca de exemplu: „Nu te contracta prea mult, respiră liniştit, ridică-te pe vîrfuri" etc.

Metodele de desfăşurare a gimnasticii de producţie sînt variate şi depind de profilul întreprinderii, de timpul şi condiţiile în care se desfăşoară gimnastica de producţie. Iată unde trebuie să apară iniţiativa creatoare a metodistului.

După cum arată E. A. Babaeva,[1] desfăşurarea cu succes a gimnastici de producţie depinde în foarte mare măsură de felul cum s-a dus munca de lămurire a maselor de muncitori. Este important ca fiecare muncitor să fie convins de necesitatea gimnasticii de producţie, pentru a participa activ la executarea ei.

Noi recomandăm o metodă cu ajutorul căreia se poate îmbunătăţi participarea conştientă şi activă la gimnastica de producţie. După cum este cunoscut, majoritatea muncitorilor noştri au practicat foarte puţin sportul în mod organizat. Prin urmare ei execută foarte slab din punct de vedere tehnic anumite mişcări şi exerciţii, neavînd formate deprinderile respective. Este deci natural ca mulţi dintre ei să execute incorect anumite exerciţii.

Este cunoscut faptul că exerciţiile îşi ating scopul şi acţionează asupra organismului numai atunci cînd sînt executate corect, cu amplitudine mare şi cu efortul respectiv. Ce se întîmplă însă? Complexul de exerciţii se schimbă odată la 10 zile. Muncitorul încă nu a reuşit să se obişnuiască cu executarea corectă a exerciţiilor, nu şi-a însuşit încă tehnica de execuţie şi deja i se dă un alt complex de exerciţii. Credem că ar fi foarte indicat să se multiplice cîteva fotografii cu exerciţiile din complexul gimnasticii de producţie, la care să se adauge descrierea lor tehnică şi indicaţiile metodice respective (dozarea, ritmul etc.). Este bine ca metodistul să editeze o gazetă de perete cu fotografiile noilor complexe de exerciţii, fotografiind chiar pe unul dintre muncitori, în timpul execuţiei. Aceasta ridică interesul faţă de gimnastica de producţie. Ca un mijloc de agitaţie poate să fie folosită şi staţia de amplificare. In timpul pauzei, cînd muncitorii se odihnesc sau mănîncă, prin staţia de amplificare pot fi date informaţii scurte cu privire la viaţa sportivă din ţara noastră şi din străinătate, relatări din viaţa unor sportivi, povestiri umoristice etc. In aceste scopuri va fi necesar să se edi-

---

1) *E. A. Babaeva* „Gimnastica de producţie", 1954, pag. 20.

teze o broşură în care să fie incluse materiale care să-l ajute pe metodist. O mare importanţă agitatorică o au desigur şi emisiunile despre viaţa colectivului respectiv, performanţele obţinute în sport, concursurile ce urmează să aibă loc etc.

Recomandările noastre sînt un rezultat al cercetărilor experimentale pe care le-am făcut şi se bazează pe ceea ce au simţit executanţii. În afară de aceasta noi am ţinut seama şi de propunerile pe care le-au făcut însăşi muncitorii. Ţinînd seama de specificul muncii se ştie că în prima categorie sînt incluse profesiile caracterizate printr-o poziţie statică a corpului, cu multe grupe musculare menţinute într-o continuă încordare, cu mişcări unilaterale şi mărginite ca amplitudine. În complexul de exerciţii pentru astfel de muncitori se recomandă să se introducă unul sau două exerciţii cu înclinarea sau rotaţia trunchiului. In timpul observaţiilor noastre (Fabrica de încălţăminte nr. 1 din Erevan şi Fabrica de confecţii nr. 1) muncitorii au cerut de multe ori să se repete încă odată aceste exerciţii. În timpul unor discuţii individuale, muncitorii spuneau că exerciţiile pentru musculatura regiunii lombare parcă i-ar „îndrepta". Un succes au obţinut şi exerciţiile pentru spate. Ei au cerut să se includă mai multe exerciţii de acest gen. Astfel, din 60 de muncitori cu care am discutat, 57 au propus să se dea mai multe exerciţii pentru musculatura acestor regiuni. Şi cînd în continuare am ţinut seama de propunerile lor introducînd în program astfel de exerciţii, am observat că întregul complex a început să-i mulţumească. Sîntem deci de părere ca în complexul respectiv să se introducă cel puţin două exerciţii pentru muşchii spatelui şi ai regiunii lombare.

Notarea și descifrarea desenelor în practicarea exercițiilor fizice

ROBERT PODLAHA
șef de lucrări la Catedra de gimnastică a I.C.F.

Înțelegerea oricărei mișcări din domeniul educației fizice este foarte mult ușurată atunci cînd descrierea este însoțită de fotografii sau desene. Atît pentru tehnicieni cît și pentru sportivi, fotografiile sub formă de kinogramă sau desenele care redau o poziție, o mișcare, sau o succesiune de mișcări, au o mare valoare deoarece creează imaginea mișcării, prima fază și cea mai importantă în învățarea tehnicii oricărei mișcări.

Intrucît sistemul prin fotografiere (kinograme pe fotografii) este foarte costisitor și nu la îndemîna numeroșilor tehnicieni și sportivi, sistemul prezentării sau notării mișcărilor prin desen este o formă accesibilă tuturor.

In plus, desenul prezintă avantajul că prin el se poate reda tehnica cea mai corectă pînă în cele mai dificile amănunte, lucru care nu poate fi prins în fotografie.

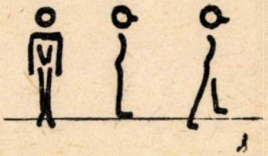
Și pentru a nu părea complicat sau să trebuiască aptitudini deosebite pentru desen, recomandăm folosirea desenelor liniare, care sînt foarte simplu de schițat de către oricine, mai ales atunci cînd vrei să-ți notezi un exercițiu sau să-l explici.

In gimnastică, unde există un bagaj extrem de mare de mișcări, ca dealtfel și în celelalte sporturi, prezentarea acestora sub formă de desene este o veche preocupare a specialiștilor din motivele enunțate mai sus. Dar, pentru întocmirea și folosirea unor astfel de desene, este necesar să cunoaștem cîteva principii de alcătuire a acestora. In acest scop în articolul de față încercăm să dăm specialiștilor noștri indicații de alcătuire a desenului liniar și a semnelor ajutătoare la care dorim să se adauge și alte păreri.

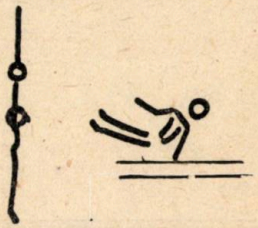
ALCATUIREA DESENELOR

Pentru reprezentarea mișcărilor trebuie să nu pierdem din vedere cele trei elemente esențiale: reprezentarea solului, aparatului la care se execută exercițiile și desenarea sportivului.

a) Solul este reprezentat printr-o linie orizontală pe care se desenează sportivul, fie din față, fie din profil. Sportivul privit din profil, cu picioarele depărtate, se desenează cu piciorul din primul plan sub linia solului.

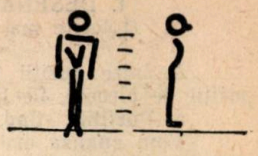


b) Aparatele, în majoritatea cazurilor, se desenează din profil, în afară de calul cu mînere (la gimnastică), care se desenează din față.



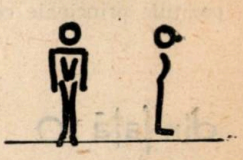
c) Sportivul se desenează din față, din profil sau din spate, în așa fel ca să se reprezinte cît mai corect mișcarea sau poziția respectivă.

La acest capitol este bine să păstrăm anumite proporții ale segmentelor corpului și anume înălțimea este egală cu 7 ori înălțimea capului. Picioarele încep de la mijlocul trunchiului și sînt mai lungi decît acesta.



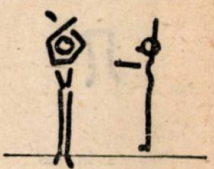
Privit din față capul este desenat printr-un cerc, umerii printr-o linie orizontală proporțională, iar brațele se termină mai jos de linia șoldului, trunchiul este redat prin 2 linii.

Din profil, capul este desenat tot cu un cerc și cu o liniuță care indică nasul, iar corpul cu o linie ușor arcuită după forma lui.



Din spate corpul este desenat ca și din față, cu deosebirea că cercul care reprezintă capul este hașurat, iar vîrfurile picioarelor sînt orientate în sus. Desenul reprezintă sportivul privit din spate cu un picior deplasat înainte.

Dacă o parte din segmente se suprapun în mișcare, atunci segmentul care se suprapune se desenează cu o linie continuă, iar cel acoperit se va desena întrerupt la nivelul suprapunerii. Aceleași principii se folosesc și atunci cînd sportivul este desenat din profil. În acest caz brațul din planul doi se desenează cu o linie întreruptă la înălțimea umerilor.

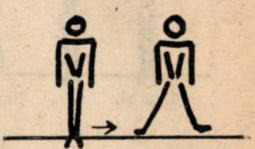


Pentru început este recomandabilă folosirea caietelor cu pătrățele, care ușurează considerabil reprezentarea dimensiunilor corpului.

FOLOSIREA SEMNELOR AJUTĂTOARE

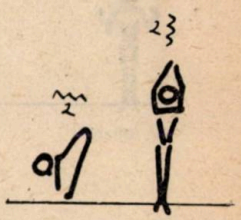
Atunci cînd desenul nu poate reda toate detaliile mișcării, se vor folosi anumite semne speciale ca de exemplu:

a) ⟶ — direcția deplasării segmentelor. Pentru indicarea direcției în care se execută o mișcare din forță, se folosește săgeata dublă.



b) ≈2 — indică arcuirea și se scrie lîngă partea respectivă a corpului. Cifra reprezintă numărul de arcuiri.

c) 2 ≷ — indică bătaia palmelor sau ale gleznelor cu numărul respectiv de bătăi.



d) + — înseamnă că mișcarea se execută și în partea opusă, sau în cazul exercițiilor în doi, schimbarea rolurilor.

e) (90° — indică întoarcerile în grade.

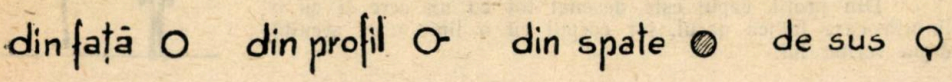
I. DESENAREA EXERCIŢIILOR LIBERE DIN GIMNASTICĂ,
(folosite mai în toate sporturile în partea pregătitoare a lecţiei)

A. Între poziţii şi mişcări, poziţiile reprezintă marea majoritate, fie că sînt poziţii de plecare, fie finale sau intermediare.

a. **Poziţiile stînd**, cuprind toate poziţiile sportivului în picioare.

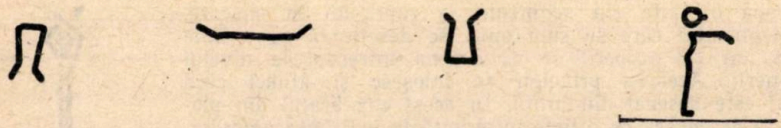
Vom analiza mai întîi desenarea fiecărei părţi a corpului şi pe urmă cîteva din poziţiile principale cu exemplificări.

Capul



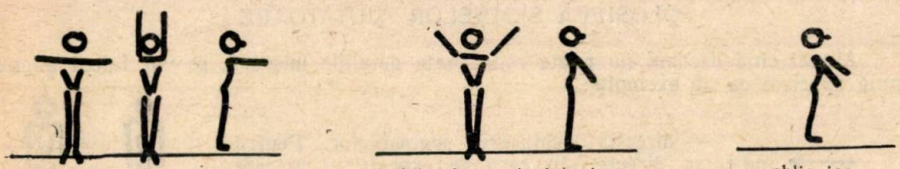
Mîinile în raport cu braţele

Dacă în diferite poziţii ale braţelor, palmele sînt orientate în poziţia lor anatomică normală, atunci nu se mai indică aceasta prin desene. În caz contrar se vor folosi semnele următoare :

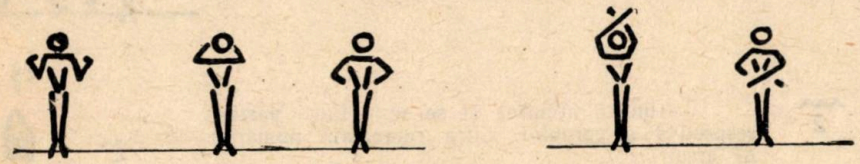


Braţele în jos, palmele înafară — Braţele lateral, palmele în sus — Braţela în sus, palmele înafară — Braţele înainte, palmele în jos

Braţele

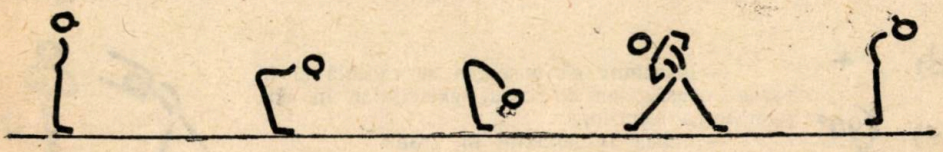


lateral, sus, înainte. — lateral sus, înainte jos — oblic jos



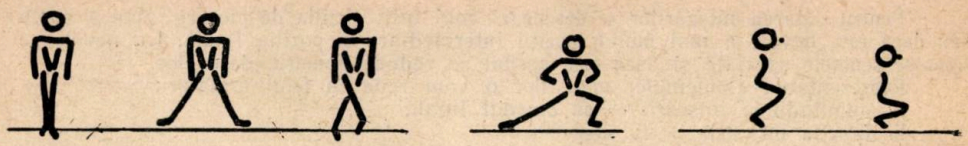
la umeri, la ceafă, la şold — sus — jos

Trunchiul



drept, aplecat, îndoit, îndoit lateral, extensie

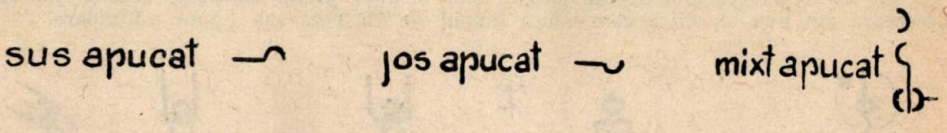
Picioarele



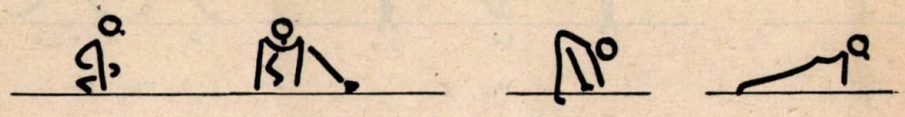
apropiate, depărtate, încrucișate, fandat lateral jumătate și complet îndoite

Apucările

Dacă se apucă un aparat oarecare, atunci se va folosi un semicerc cu concavitatea care arată orientarea palmelor. În cazul apucărilor mixte, întotdeauna mîna din primul plan se va desena sub, iar mîna din planul doi peste. Exemplu :

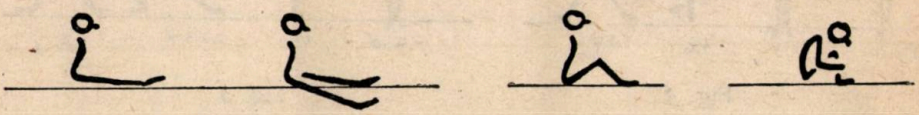


b. Poziții de sprijin



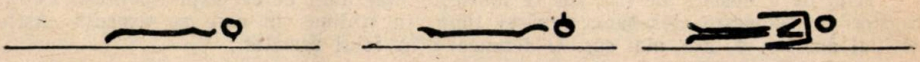
sprijin ghemuit — sprijin ghemuit cu un picior lateral — sprijin depărtat stînd — sprijin culcat

c. Poziții șezînd



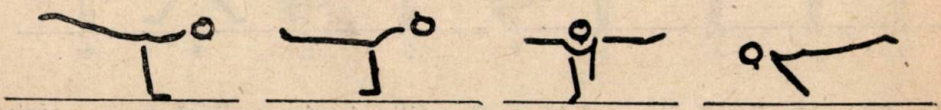
șezînd — depărtat șezînd — cu picioarele îndoite șezînd — ghemuit șezînd

d. Poziții culcat



înainte — pe spate culcat — lateral

e. Cumpene



obișnuită — înainte — asimetrică — liberă

B. **Mişcări**

Pentru redarea mişcărilor se desenează mai întîi poziţia de plecare, apoi a uneia sau dacă este nevoie a mai multor poziţii intermediare şi poziţia finală. La nevoie se folosesc semnele speciale şi dacă este posibil se reduce numărul desenelor.

Reprezentarea elementelor mişcărilor o vom reda în felul următor:

a. amplitudinea mişcării = cu desenul final;
b. direcţia mişcării = cu săgeată;
c. viteza mişcării = cu timpii scrişi sub figură;
d. contractarea = dacă e diferită de cea normală se scrie sub linia solului.

În descrierea exerciţiilor libere ne vom conduce după următoarele reguli de bază:

1) Primul desen reprezintă poziţia de plecare.

2) Desenele se fac în ordine cronologică, de la stînga spre dreapta, iar timpii respectivi se notează cu cifre sub linia solului şi sub figura respectivă.

3) La repetarea poziţiei de plecare sau a unei poziţii oarecare, acestea nu se desenează din nou, ci cifra care indică timpul se va nota sub figura anterioară.

Fig. 1

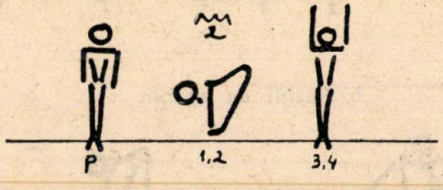


Fig. 2

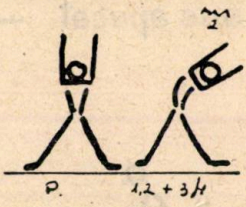


Fig. 3

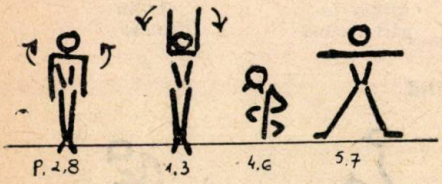


Fig. 4

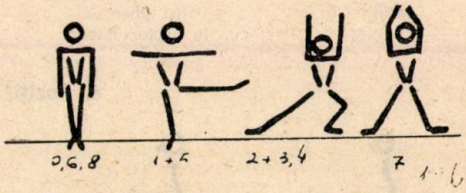
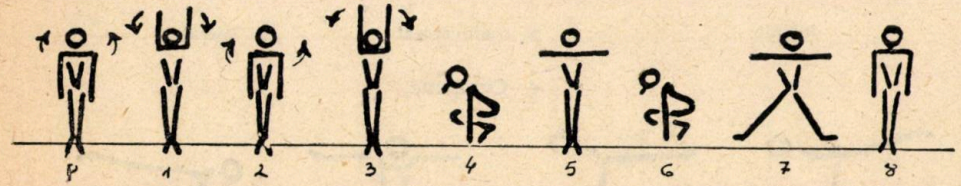


Fig. 5

Cînd exerciţiul se execută după numărătoare, adică la fiecare timp se execută o mişcare, după cifra care reprezintă timpul se pune o virgulă. În cazul cînd o mişcare se execută în doi timpi, atunci între cifrele ce reprezintă timpii se pune o liniuţă orizontală.

Felul de a desena de mai sus se foloseşte mai mult de cei experimentaţi. Pentru începători se foloseşte desenarea fiecărui timp, în ordinea în care se execută. Astfel exerciţiul din fig. 4, dat mai sus, se desenează în felul următor:



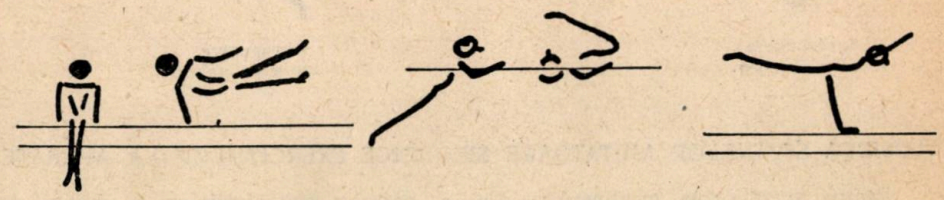
Sub prima figură litera „p" înseamnă poziţia de plecare. După cum se poate observa, prima variantă este mult mai concisă, însă mai greu de înţeles.

II. DESCRIEREA EXERCIȚIILOR DE GIMNASTICĂ SPORTIVĂ

1. *Desenarea aparatelor*

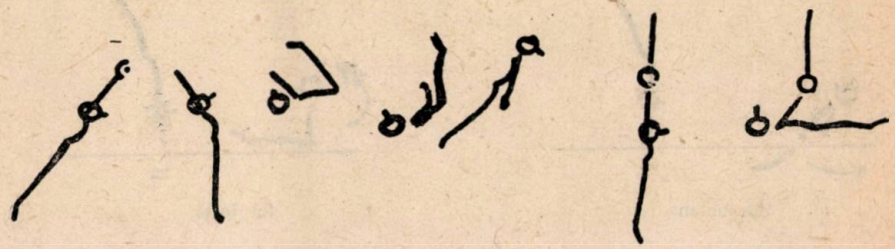
Aparatele de gimnastică sportivă se pot desena din profil sau din față. Acest lucru depinde de felul de a înțelege mai bine desenele respective.

a) Exercițiile la calul cu mînere, paralele, bîrnă se desenează pe un singur aparat lung ca de exemplu:



Cal cu mînere Paralele Bîrnă

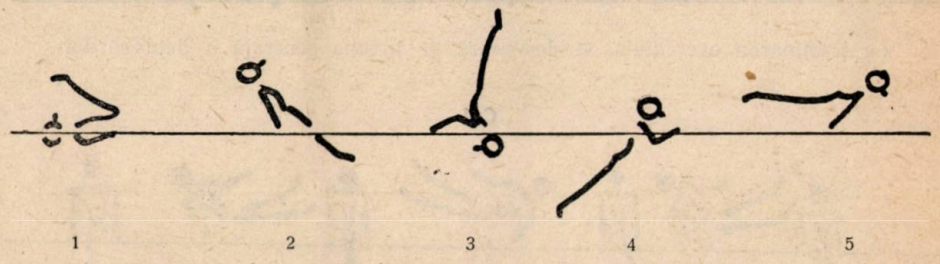
b) exercițiile la bară sau inele se desenează în așa fel ca fiecare mișcare să fie pe un aparat separt.



Bară Inele

2. *Desenarea exercițiilor*

a) Se desenează ca și la exercițiile libere adică în ordinea în care se execută și este nevoie de a desena poziția de plecare, cel puțin una intermediară și una finală. În cazul desenării legărilor, poziția finală a mișcării anterioare servește ca poziție de plecare pentru mișcarea următoare, de exemplu:

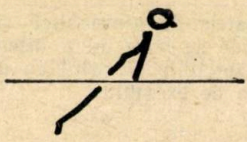


1 2 3 4 5

Fig. 1 — poziție de plecare pentru îndreptarea de pe brațe; fig. 2 — poziție intermediară la îndreptarea de pe brațe; fig. 3 — poziție finală a îndreptării de pe brațe în stînd pe brațe și poziția de plecare la balans înapoi în sprijin; fig. 4 — poziție intermediară la balans înapoi în sprijin; fig. 5 — poziție finală la balans înapoi în sprijin.

b) În cazul suprapunerii unor părţi ale corpului sau ale gimnastului cu aparatele, atunci se va desena complet, partea nesuprapusă iar partea acoperită se va desena cu o linie întreruptă.

Suprapunere corp cu corp

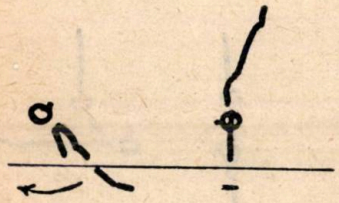


suprapunere corp cu aparat

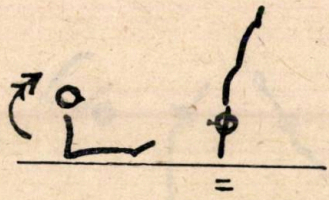
FOLOSIREA SEMNELOR AJUTĂTOARE SPECIFICE EXERCIŢIILOR LA APARATE

Pentru specificarea menţinerilor, deci a opririlor obligatorii cu o durată de 3 secunde, sub poziţia respectivă se vor trage două linii paralele (=).

Pentru specificarea marcărilor, deci a opririlor obligatorii de o secundă, sub poziţia respectivă se va trage o singură linie orizontală (—).



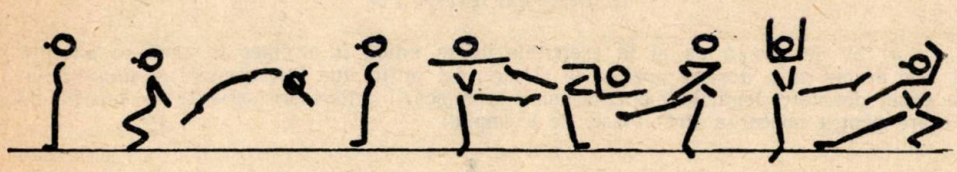
din balans



din forţă

Exemple de exerciţii la diferite aparate

Sol

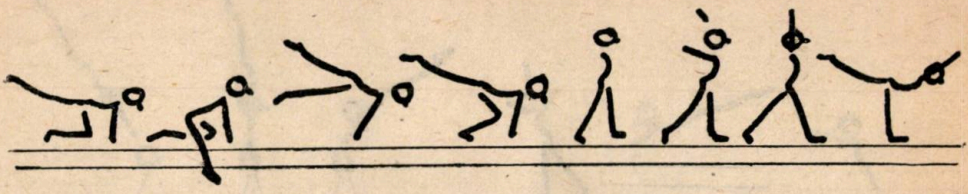


La terminarea exerciţiului se desenează şi direcţia generală a deplasărilor.

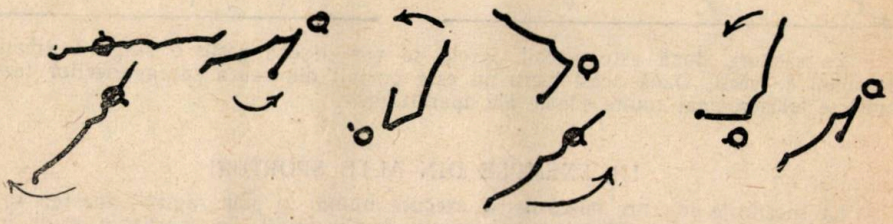
Cal

Pentru a uşura înţelegerea desenelor, este de dorit ca gimnastul la calul cu mînere să fie desenat din spate.

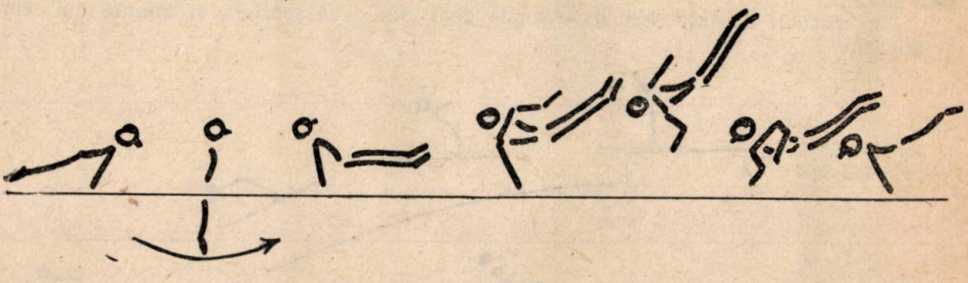
Bîrnă



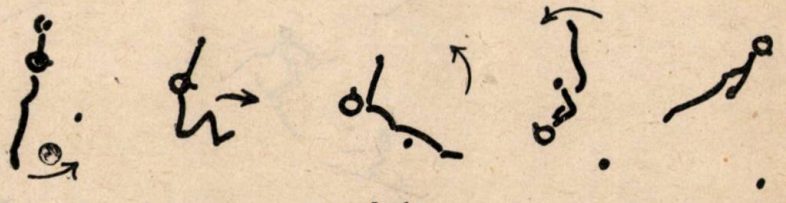
Bară



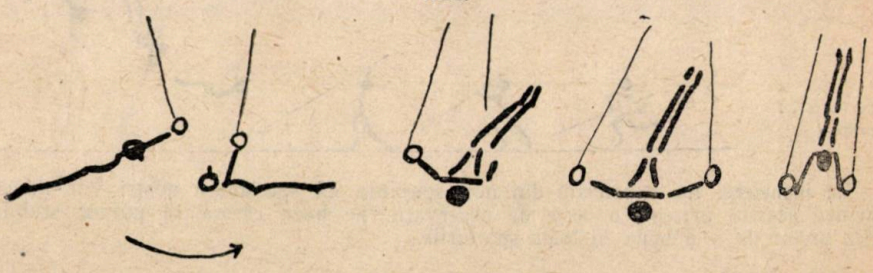
Paralele



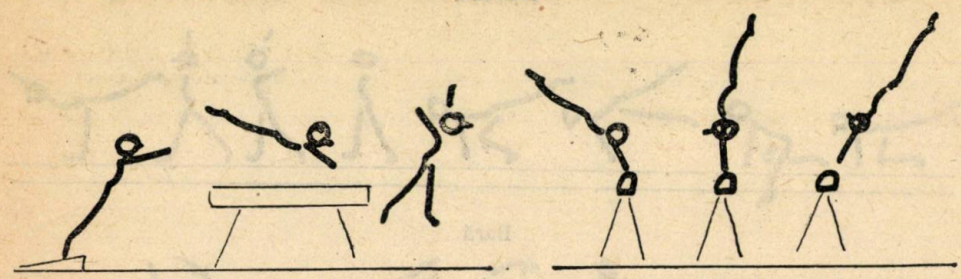
Paralele inegale



Inele



Sărituri



La sărituri, dacă este posibil, fazele se vor desena peste o singură siluetă a aparatului de sărit. Dacă acest lucru nu este posibil din cauza suprapunerilor fazelor, atunci se folosesc mai multe siluete ale aparatului.

III. EXEMPLE DIN ALTE SPORTURI

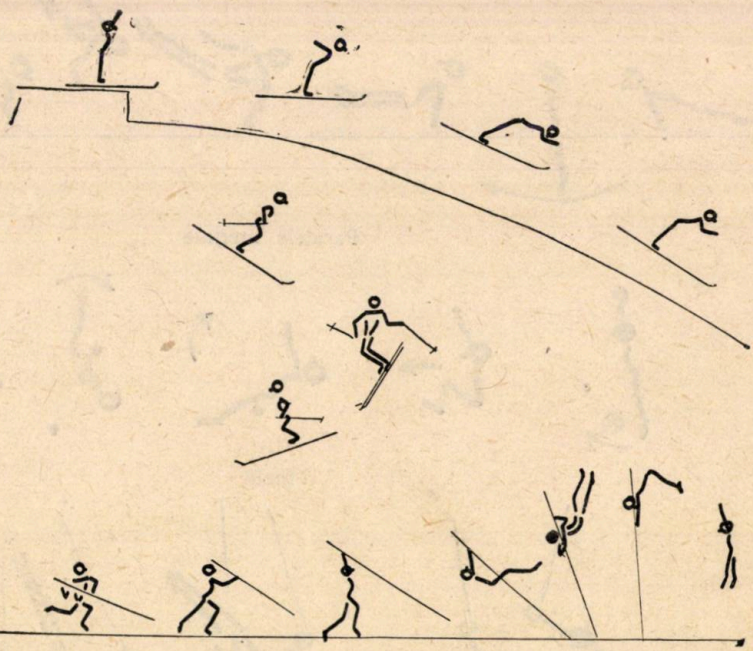
La sporturile în care mişcările se execută numai în plan sagital, acestea se pot reda cu foarte mare uşurinţă desenînd sportivul din profil. La sporturile unde intervine şi rotaţia corpului, reprezentarea este mai dificilă dar cu puţină imaginaţie totuşi este posibilă.

În articolul de faţă vom da exemple doar din două sporturi, şi anume din schi şi atletism.

1. *Sărituri de pe trambulină*

2. *Ocolirea în schi*

3. *Săritura cu prăjina*



Ca încheiere, ne exprimăm din nou speranţa că specialiştii noştri vor aduce pe marginea acestui articol, o serie de observaţii, pe baza cărora să putem stabili un sistem unitar de a desena în toate sporturile.

Probleme tehnice și metodice privind aterizările în gimnastica sportivă

Prof. PETRE DUNGACIU
antrenor de gimnastică

E exercițiile din gimnastica sportivă, mai ales cele executate la aparate care se încheie prin coborîre de pe aparat, au ca fază finală în general aterizarea. Acest element poate fi întîlnit și în timpul desfășurării exercițiilor, cum ar fi de pildă în exercițiile la sol, la săriturile acrobatice și artistice, însă aici aterizarea are alt scop.

Aterizările în gimnastică au o metodică de învățare și o tehnică proprie de execuție. Din păcate însă, unii antrenori și profesori de educație fizică nu acordă atenția și importanța cuvenită învățării de către elevi a aterizărilor, lăsînd ca acestea să fie efectuate fără o tehnică anumită ci doar ca urmare firească a coborîrilor de pe aparate. În multe cazuri nu se dau indicații asupra felului în care să se efectueze aterizările sau nu se insistă cu perseverență ca ele să se execute corect din punct de vedere tehnic și fiziologic (pentru evitarea traumatismelor) și în același timp să fie și estetice. Foarte rar se fac exerciții pregătitoare speciale pentru învățarea aterizărilor corecte.

Deprinderea de a ateriza corect trebuie formată în cadrul programelor gimnasticii de bază în așa fel ca viitorul cetățean să o poată folosi în anumite împrejurări ale vieții, iar cei ce își orientează pașii spre gimnastica de performanță să poată utiliza aterizările ca un factor ajutător în obținerea unui punctaj bun în competiții.

Dacă la exercițiile aplicative latura estetică a aterizărilor nu contează, în gimnastica de performanță ea are o deosebită importanță.

Numeroși antrenori și profesori s-au ocupat îndeaproape de problema aterizărilor în gimnastică, au întreprins cercetări în acest domeniu, au scris pagini întregi cu rezultate experimentale, arătînd care este metodica și tehnica aterizărilor și îndemnîndu-și colegii să acorde toată seriozitatea acestei probleme.

Consultarea manualelor de specialitate, a unor materiale de cercetări, discuțiile cu specialiștii din țară și din străinătate precum și observațiile personale în această direcție, scot la iveală faptul că numeroși gimnaști, la executarea exercițiilor impuse și liber alese pierd puncte prețioase din punctajul general datorită lipsei de siguranță în aterizări. Cauza principală este în general tehnica defectuoasă cu care sînt executate acestea.

Aterizări defectuoase au fost observate nu numai la gimnaștii începători, ci chiar și la maeștri.

D.S.Iakubionok, prof. la Institutul de Cultură Fizică din Moscova, a urmărit în anii 1955 și 1956 aterizările unui număr de 257 gimnaști de diferite categorii. Atenția principală în cadrul acestei cercetări a fost orientată asupra tehnicii și modalităților de aterizare, care l-au dus la concluzia că există mai multe feluri de aterizări ce pot fi grupate în două categorii de bază:

a) aterizări executate pe vîrful picioarelor cu jumătate ghemuire, genunchii depărtați, călcîiele apropiate, brațele oblic înainte, în sus sau lateral, corpul păstrînd poziția verticală, privirea înainte (fig. 1).

b) aterizări executate pe vîrful picioarelor cu trecere rapidă pe talpa întreagă. În acest caz genunchii sînt aproape lipiți, vîrfurile picioarelor ușor depărtate, corpul puțin aplecat înainte, brațele lateral, oblic lateral sau oblic înainte (fig. 2).

S-au mai observat și aterizări pe talpa întreagă (mai cu seamă la cobo-

rîrile de la bară fixă şi inele). Aceste aterizări, în celelalte componente ale lor au o mare asemănare cu cele din categoria a II-a.

Tot din cercetările întreprinse în acest domeniu s-a remarcat faptul că

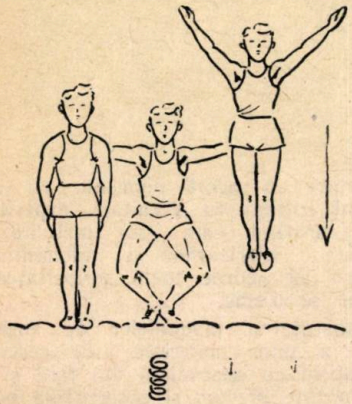


Fig. 1

acelaşi gimnast, la un aparat aterizează pe vîrfuri, iar la alt aparat pe vîrfuri cu trecere pe talpa întreagă; nu au fost gimnaşti care să întrebuinţeze numai un fel de aterizare. Aterizarea pe vîrfuri sau pe vîrfuri cu trecere pe talpă depinde de o serie de condiţii, dintre care menţionăm: înălţimea aparatului,

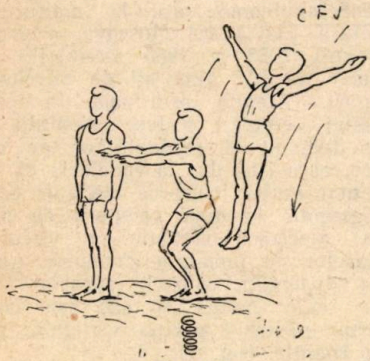


Fig. 2

particularităţile, caracterul şi tehnica de executare a coborîrii.

În coborîrile de la paralele şi cal cu mînere gimnaştii aterizează în cele mai multe cazuri pe vîrfuri sau pe vîrfuri cu trecere pe talpa întreagă şi foarte rar pe talpa întreagă. În coborîrile de la bară fixă şi inele se aterizează deobicei pe vîrfuri cu trecere pe talpa întreagă. În coborîrile de la aceste aparate se observă mai des aterizarea pe talpa întreagă decît în cele de la cal şi paralele. În majoritatea cazurilor, gimnaştii aterizează pe vîrfuri cu trecere rapidă pe talpa întreagă.

Ca cea mai bună aterizare se recomandă cea pe vîrfuri cu trecere rapidă pe talpa întreagă, deoarece ea creează corpului o poziţie mai stabilă. Nu se recomandă aterizarea pe talpa întreagă deoarece este mai greu să se păstreze stabilitatea corpului, iar şocul produs datorită acestei aterizări poate avea o influenţă dăunătoare asupra segmentului respectiv, a coloanei vertebrale,

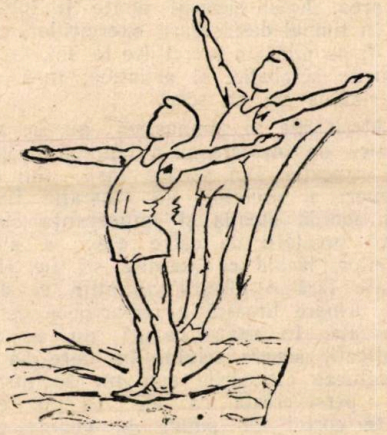


Fig. 3

a organelor interne şi a sistemului nervos central (fig. 3).

La copii şi tineri, care nu au încă formată suficient musculatura membrelor inferioare, se recomandă temporar aterizarea cu îndoirea accentuată a picioarelor din articulaţia genunchilor şi chiar cu sprijinirea mîinilor pe sol (fig. 4).

În privinţa dezechilibrărilor corpului după aterizare se constată că de cele mai multe ori gimnaştii îşi pierd echilibrul în coborîrile înainte (mai ales la aterizările din sărituri şi la coborîrile, de la bară fixă şi inele), mai puţin în cele înapoi şi foarte rar în cele prin lateral (în coborîrile de la paralele, cal cu mînere şi în exerciţiile libere).

Printre cauzele care determină o aterizare neprecisă şi incorectă în gimnastica sportivă se pot număra şi următoarele: lipsa de forţă în muscula-

tura membrelor inferioare, o prea timpurie sau prea tîrzie părăsire a prizei, întîrziere sau grăbire în acţiunile de coborîre în cazul exerciţiilor de răsturnare, o ţinută incorectă a corpului şi, la coborîrile din răsturnări, o răsturnare incompletă, sau prea joasă. Toate aceste cauze atrag după sine aterizarea cu pierderea echilibrului sau — şi mai grav — neexecutarea coborîrii.

Pierderea echilibrului se produce mai des la coborîrile executate de la înălţimi mari, care au o fază de zbor lungă, şi la coborîrile cu răsturnări ale

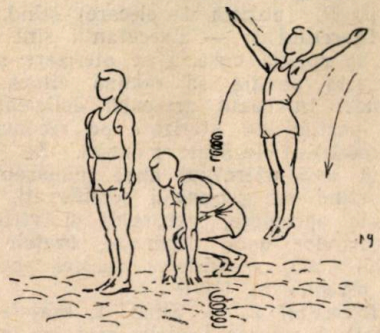


Fig. 4

corpului. In general însă, tendinţa de pierdere a echilibrului se remarcă în toate coborîrile.

Pentru realizarea unei aterizări corecte, concluzia la care a ajuns de altfel şi D. S. Iakubionok în cercetările sale, sînt necesare printre altele următoarele condiţii:

a) însuşirea corectă a tehnicii aterizării;

b) dezvoltarea corespunzătoare din punct de vedere fizic (în special a musculaturii picioarelor) pentru a putea asigura stăpînirea mişcărilor şi a deplasărilor impuse de forţa de inerţie;

c) asigurarea unei pregătiri multilaterale a gimnastului. Ea se realizează în special prin exerciţii de gimnastică acrobatică care constituie un bun mijloc pentru desăvîrşirea unui echilibru stabil în coborîrile de la aparatele de gimnastică. Totodată aceste exerciţii contribuie şi la îmbunătăţirea funcţiilor aparatului vestibular care are un rol hotărîtor în menţinerea echilibrului, deci în executarea corectă a aterizărilor;

d) folosirea exerciţiilor pregătitoare, care desăvîrşesc aterizarea corectă şi dezvoltă forţa şi elasticitatea muşchilor picioarelor.

★

Aterizarea începe în momentul în care picioarele ating suprafaţa locului de aterizare. Este de dorit ca aceasta să fie — pe cît posibil — salteaua. Amortizarea se asigură prin grosimea saltelei şi acţiunile de resort ale articulaţiilor şi muşchilor picioarelor. In primul moment al contactului cu suprafaţa locului de aterizare, muşchii efectuează o acţiune de cedare sub presiunea corpului în cădere, apoi o acţiune de încordare crescîndă.

Antrenorii şi profesorii care se ocupă de instruirea gimnaştilor trebuie să nu piardă din vedere nici un moment faptul că o aterizare trebuie să fie sigură, elastică şi estetică, să fie obişnuiţi gimnaştii cu executarea mişcărilor stăpînite şi controlate.

O aterizare trebuie să fie *sigură* prin înfrînarea oricărei tendinţe de a părăsi locul de aterizare, *elastică* prin amortizarea şocului produs de cădere şi *estetică* prin asigurarea unei poziţii frumoase şi suficient de relaxate de redresare. Aceste trei condiţii nu se pot realiza decît printr-o muncă temeinică, continuă şi sistematică, folosind complexe de exerciţii pregătitoare speciale pentru învăţarea aterizării.

Pentru ca aterizările să se poată efectua corect, corpul trebuie să ia o poziţie anumită de pregătire pentru aterizare încă din timpul curbei coborîtoare a zborului. Adică corpul uşor aplecat iar picioarele, întinse, sînt duse puţin înainte, pentru ca întîlnind salteaua să poată frîna tendinţa de cădere a corpului înainte şi prin aceasta să păstreze o bună stabilitate în momentul aterizării.

Se recomandă învăţarea aterizării pe vîrfurile picioarelor cu trecere pe talpa întreagă (fig. 1 b, c). Executantul în această aterizare este cu picioarele semiflexate din articulaţiile genunchilor, cu vîrfurile picioarelor şi genunchii depărtaţi şi călcîiele apropiate; trunchiul este uşor aplecat înainte din articulaţia coxofemurală, dar drept în articulaţiile coloanei vertebrale, capul drept. Poziţia braţelor nu are o însemnătate esenţială, înafară de faptul că trebuie să fie întinse pentru a ajuta menţinerea echilibrului. Mai frecvent se recomandă aterizarea cu braţele lateral, dar sînt indicate şi aterizările cu

braţele lateral oblic-sus, înainte, înainte oblic-sus. Palmele să fie întinse şi degetele apropiate. Trecerea în poziţia de bază (stînd) să se efectueze cu o mişcare scurtă, energică şi hotărîtă.

Un sprijin deosebit în învăţarea corectă a aterizărilor îl constituie folosirea materialelor ajutătoare ca: mesele de gimnastică cu înălţimea reglabilă, scara fixă, băncile de gimnastică, lada etc. In sălile de gimnastică din Uniunea Sovietică există un aparat ajutător special pentru învăţarea aterizărilor, un

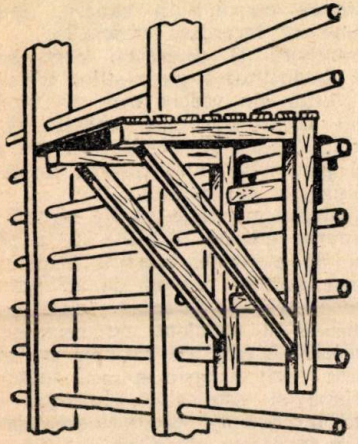


Fig. 5

fel de „platformă" mobilă de cca 60×50 cm care poate fi fixată de treptele scării fixe la diferite înălţimi (fig. 5). De pe ea se pot executa diverse sărituri, urmărindu-se însuşirea aterizării corecte.

Considerăm că ar fi necesar să existe şi în sălile de gimnastică din ţara noastră asemenea platforme cu ajutorul cărora să se execute sărituri în adîncime de la diferite înălţimi pînă la învăţarea lor corectă. Această platformă poate fi înlocuită — în sălile de gimnastică mai puţin înzestrate — cu banca de gimnastică, lada la diferite înălţimi sau alte aparate. Superioritatea platformei constă în aceea că permite lucrul în grup, ceea ce contribuie la eliminarea timpilor morţi din lecţie şi, pe de altă parte, poate fi reglabilă la înălţimi care nu pot fi obţinute prin folosirea celorlalte aparate ajutătoare.

Perfecţionarea aterizării trebuie să se facă sistematic în cadrul fiecărei lecţii, neîngăduindu-se aterizări neglijente. După fiecare exerciţiu simplu sau complicat este necesar să se execute aterizarea cu toate detaliile enunţate mai sus.

D. S. Iakubionok, ocupîndu-se timp îndelungat de problema aterizărilor, a selecţionat un complex de exerciţii pregătitoare speciale pentru învăţarea aterizării, pe care le recomandă să fie folosite în mod continuu la antrenamente. Dată fiind utilitatea acestor exerciţii pentru orice profesor sau antrenor, publicăm şi în articolul de faţă o parte din acestea:

P. P. (poziţia de plecare) stînd.

Exerciţiul 1. — Executanţii sînt puşi să ia poziţia corectă de aterizare şi în această poziţie să rămînă cîteva secunde. In cazul prezenţei deficienţelor în poziţia de aterizare se recomandă corectarea fiecărui gimnast. Se execută apoi exerciţiul după numărătoare. 1, stînd cu genunchii semiflexaţi, călcîiele apropiate, genunchii şi vîrfurile picioarelor uşor depărtate, braţele lateral; 2-3, menţinerea acestei poziţii; 4, revenire în P. P.

Exerciţiul 2. — Stînd. 1, braţele lateral; 2, rotarea braţelor prin jos înainte-sus cu săritură pe loc; 3, poziţia de aterizare; 4, revenire în P. P.

Exerciţiul 3. — Stînd. 1, balans lateral cu piciorul drept şi săritură de pe stîngul pe dreptul; 2-3, aterizare menţinută, braţele lateral; 4, revenire în P. P. Aceeaşi cu celălalt picior.

Exerciţiul 4 — Stînd (pe banca de gimnastică). 1, genunchii semiflexaţi braţele înapoi; 2, balansul braţelor prin jos sus — cu săritură de pe bancă în sus — înainte; 3, aterizare cu braţele lateral sau înainte; 4, revenire în P. P.

Exerciţiul 5 — Aceeaşi ca la exerciţiul 4, însă cu întoarcere (la dreapta, la stînga şi împrejur).

Exerciţiul 6 — Stînd cu faţa la banca de gimnastică. 1, jumătate ghemuit, braţele înapoi; 2, săritură peste bancă cu executarea aterizării; 3, menţinerea poziţiei de aterizare; 4, revenire în P.P.

Exerciţiul 7 — Aceeaşi ca în exerciţiul 6, dar cu săritură peste bîrnă sau ladă, la înălţimea de 40-80 cm. Aceeaşi cu întoarcere.

Exerciţiul 8 — Sărituri în înălţime şi în lungime peste ştachetă cu uşoară alergare, cu bătaie pe unul sau ambele picioare.

Exercițiul 9 — De pe platforma atîrnată de scara fixă sau de pe masa de gimnastică (înălțimea 100-110 cm), sărituri pentru precizia aterizării într-un spațiu pătrat sau circular, delimitat pe saltea; aceleași sărituri cu întoarceri. Se recomandă ca ghemuirea în timpul aterizării să nu fie prea accentuată.

Gimnaștii de categorii superioare trebuie să execute exerciții cu zboruri mari înainte de aterizare. Să se aleagă exerciții pregătitoare asemănătoare ca structură cu coborîrile din exercițiile impuse și liber alese dar sub formă mai simplă.

Gimnastul trebuie să acorde o atenție permanentă dezvoltării și întăririi aparatului musculo-ligamentar al membrelor inferioare. O musculatură bine dezvoltată și ligamente puternice la picioare, îndeosebi, asigură o aterizare precisă și corectă și exclude șocurile puternice.

În continuare prezentăm o serie de exerciții pentru dezvoltarea forței picioarelor.

Exercițiul 1 — Stînd cu o latură la scara fixă, apucat de scară la nivelul pieptului. Ridicare energică pe vîrfurile picioarelor (cît mai sus) și coborîre pe toată talpa după numărătoare.

Exercițiul 2 — Mîini pe șold-sărituri pe loc cu picioarele întinse.

Exercițiul 3 — Stînd cu fața la scara fixă, apucat la nivelul pieptului — Două sărituri pe loc la aceeași înălțime iar a treia mai înaltă după care urmează aterizarea.

Exercițiul 4 — Stînd pe vîrfuri cu fața la scara fixă — Lăsare rapidă pe toată talpa și revenire pe vîrfuri prin săritură elastică în sus.

Exercițiul 5 — Stînd cu mîinile pe șolduri — Sărituri în continuare cu picioarele apropiate, cu și fără diverse sărituri intermediare. Exercițiul poate fi executat pe loc sau în deplasare din diferite poziții de plecare, cu sau fără coardă. Săriturile se execută ușor, ritmic.

Exercițiul 6 — Sărituri pe un picior, celălalt întins înainte, lateral sau înapoi. Aceleași sărituri cu coarda.

Exercițiul 7 — Ghemuit pe un picior, cu sprijinul mîinilor pe scara fixă — Sărituri pe loc cu schimbul piciorului.

Exercițiul 8 — Din stînd, trei sărituri pe loc, pe săritura a patra — ghemuire.

Exercițiul 9 — Stînd — Sărituri pe loc cu aducerea genunchilor la piept.

Exercițiul 10 — Stînd — Sărituri cu balansarea brațelor în sus (înălțimea săriturii să crească treptat).

Exercițiul 11 — Stînd cu fața la scara fixă cu piciorul drept îndoit din genunchi, sprijinit pe a 3-a sau a 4-a șipcă — Impingere energică cu piciorul stîng în sol, cu întinderea celui drept, mîinile ating scara fixă cît mai sus, aterizare.

Exercițiul 12 — Stînd. Jumătate ghemuit cu brațele înapoi; săritura de pe sol cu balansarea brațelor în sus; trecere în jumătate ghemuit cu brațele lateral și revenire în poziția stînd.

Exercițiul 13 — Săritură peste coardă, cu ambele picioare, (variantă: coarda să treacă pe sub picioare de 2 ori într-o săritură).

Exercițiul 14 — Stînd. Sărituri pe loc urmărind să se atingă cu capul un obiect agățat la 20-25 cm deasupra capului.

Exercițiul 15 — Din alergare, săritură pe ambele picioare pentru atingerea cu mîinile a unui obiect agățat la 30-40 cm deasupra brațelor întinse în sus.

Exercițiul 16 — Alergare înaltă cu sărituri.

Exercițiul 17 — Sărituri înainte pe un picior, apoi pe celălalt.

Exercițiul 18 — Stînd — Diferite sărituri în continuare: pe un picior, apoi pe celălalt, pe amîndouă, din nou pe unul ș.a.m.d., cu împingeri din ce în ce mai puternice în sol, fără îndoirea prea mare a genunchilor.

Exercițul 19 — Din stînd, ghemuiri pe cîte un picior și revenire. Se execută alternativ.

Exercițiul 20 — Ghemuiri pe ambele picioare cu îngreuieri diferite (exemplu cu un coleg în spate).

Exercițiile enumerate dezvoltă și fortifică mușchii și ligamentele genunchilor și mai ales ale articulațiilor gleznelor, iar săriturile cu coarda, înafară de aceasta, slujesc ca mijloc bun pentru antrenarea inimii și a plămînilor.

Aceste exerciții pot fi aplicate în partea pregătitoare a lecției (două-trei) și înainte de începerea lucrului la unul din aparate. Executanților li se recomandă de asemenea să includă aceste

exerciţii în complexul de exerciţii individuale şi să le execute şi acasă.

Aterizările în exerciţiile de gimnastică la aparate se pot împărţi în 3 grupe de bază :

1) Coborîri drepte (fără răsturnare).
2) Coborîri cu răsturnare peste cap (înainte, lateral, înapoi).
3) Coborîri cu răsturnare peste cap şi întoarcere.

Pentru însuşirea acestor 3 grupe de coborîri trebuie să se folosească exerciţii pregătitoare într-o succesiune metodică pentru fiecare grupă de coborîre aparte. Spre exemplu pentru :

1) Coborîri drepte (fără răsturnare).

a) **Coborîri de pe aparate** (capră, cal, masă etc.) — din poziţia stînd pe aparat: pas cu stîngul (dreptul) înainte, lateral, înapoi; săritură de pe ambele picioare; săritură cu extensie, săritură cu extensie cu depărtarea picioarelor; săritură cu flexarea genunchilor; săritură cu jumătate sfoară; săritură cu îndoirea genunchilor şi ducerea picioarelor înapoi ; săritură în echer ; săritură în echer cu picioarele depărtate.

Aceleaşi sărituri cu întoarceri şi diverse îngreuieri.

b) **Sărituri la trambulina elastică** — cu îndoirea genunchilor; cu extensie ; cu depărtarea picioarelor ; cu îndoirea genunchilor şi ducerea picioarelor înapoi; cu aplecarea corpului; cu îndoirea unui genunchi înainte; cu depărtarea picioarelor unul înainte — celălalt înapoi; în echer cu picioarele depărtate. Aceleaşi sărituri cu diverse întoarceri.

c) **Coborîri de la inele şi paralele** — la inele în legănare — coborîre prin subbalansare cu sau fără întoarcere la balans înainte şi înapoi, din atîrnat răsturnat cu corpul îndoit — balans înapoi şi coborîre cu depărtarea şi apropierea picioarelor.

La paralele-coborîri în echer din cercuri; din stînd pe mîini pe o bară coborîri prin ghemuirea sau depărtarea picioarelor.

2) Pentru coborîri cu răsturnare peste cap se folosesc :

a) **Coborîri prin răsturnări înainte** — din alergare — răsturnare înainte cu bătaie pe ambele picioare; răsturnare înainte din poziţia stînd pe cal sau pe masa de gimnastică aşezate în lungime ; îndreptare cu sprijinul mîinilor şi a capului pe aparat (înălţime nu prea mare); aceeaşi pe saltele; din balansări în sprijin la capătul paralelelor — prin stînd pe umeri răsturnare în coborîre; din balansări în sprijin pe antebraţe, la capătul paralelelor, urcare în sprijin prin balans înapoi şi coborîre prin răsturnare; din balansări în sprijin la capătul paralelelor, coborîre cu răsturnare prin stînd pe mîini; din stînd pe mîini pe o bară, coborîre prin răsturnare înainte; salt înainte la trambulina elastică; salt înainte la inele în legănare.

b) **Coborîri cu răsturnare laterală** — din poziţia stînd pe cal sau masă aşezate în lungime, răsturnare laterală (roată) în coborîre ; din stînd pe umeri la parelele, răsturnarea laterală (se execută în ambele părţi); din stînd pe mîini la paralele, răsturnare laterală (se execută în ambele părţi).

c) **Coborîri cu răsurnări înapoi** — răsturnare înapoi (flic-flac); salt înapoi; din balansări în sprijin la capătul paralelelor, cu faţa la paralele, răsturnare înapoi în coborîre; la inele — din răsucire (cilindru) înapoi coborîre la legănarea înainte sau înapoi; la inele — salt înapoi cu extensie la legănarea înainte sau înapoi.

3) Coborîri cu răsturnare peste cap şi întoarcere :

Din poziţia stînd pe cal sau masă aşezate în lungime — stînd pe mîini, întoarcere de 90° la stînga sau dreapta şi răsturnare laterală în coborîre ; la inele — salt înapoi, cu întoarcere ; la paralele — din balansări în stînd pe mîini apucarea cu mîna stîngă a barei drepte şi răsturnare înainte cu întoarcere la stînga împrejur, cu părăsirea prizei mîinii drepte şi cu reapucare la coborîre.

Respectînd indicaţiile metodice prezentate în acest articol vom realiza, pe lîngă o execuţie corectă a exerciţilor, şi un bagaj îmbogăţit de deprinderi motrice folositoare atît în gimnastica sportivă cît şi în celelalte forme de activitate.

BIBLIOGRAFIE

1. N. BAIAŞU : Sărituri în gimnastică, Ed. Tineretului, Cultură Fizică şi Sport — 1958.
2. D. S. IAKUBIONOK : Metodica antrenamentului aterizărilor în gimnastica sportivă — Moscova — 1958 (L. Rusă).
3. L. P. ORLOV : Gimnastica, Fizkultura i Sport, Moscova, 1952.
4. V. ROŞALĂ : Gimnastica, Ministerul Culturii, Bucureşti, 1955.
5. UKRAN şi ŞLEMIN : Gimnastica, Fizkultura i Sport, Moscova 1954.

Unele probleme privind terminologia jocurilor sportive

Prof. L. TEODORESCU
şeful Catedrei de jocuri sportive a I.C.F

Lărgirea continuă a bazei ştiinţifice a culturii fizice şi sportului a ridicat şi în acest domeniu de activitate problema realizării unei terminologii corecte şi unitare. Cadrele de specialitate din ţara noastră au reuşit să rezolve într-o oarecare măsură această problemă, mai ales în privinţa principalilor termeni legaţi de tehnica specifică fiecărei discipline sportive. Lucrările se prezintă mai puţin mulţumitor în domeniul tacticii şi se complică tot mai mult cînd este vorba de conturat şi de eşalonat într-o ordine logică sferele unor noţiuni mai cuprinzătoare comune mai multor sporturi ; acest fenomen este vizibil mai ales în domeniul jocurilor sportive. Lipsa unei terminologii unitare în acest domeniu determină unele confuzii sau evitarea folosirii unor termeni foarte utili atît în presa curentă de specialitate cît şi în lucrările metodice consacrate.

Pe linia unor articole publicate mai de mult în revista noastră în care am încercat să contribuim la conturarea mai clară a termenilor de tehnică şi tactică în jocurile sportive — precum şi a unor noţiuni subordonate acestora — vom prezenta în continuare conţinutul unor termeni mai generali folosiţi curent în publicaţiile de specialitate dar, după părerea noastră, nu totdeauna corespunzători.

Ne referim la următoarele noţiuni : *concepţie de joc, stil de joc* şi *şcoală* în domeniul mai multor jocuri sportive considerate global sau izolat pe fiecare joc sportiv. Accepţiunea care trebuie dată acestor termeni, după părerea noastră, este următoarea :

1. *Concepţia de joc reprezintă caracteristicile unei echipe în aplicarea tacticii.* După cum se ştie tactica în jocurile sportive este foarte vastă şi poate fi considerată izolat în atac sau în apărare, precum şi global pe jocul în ansamblu. Concepţia de joc nu trebuie confundată cu sistemul de joc şi nici cu măsurile tactice speciale aplicate de o echipă într-un meci în care se ţine seamă de particularităţile adversarilor. Concepţia de joc are o sferă mai mare care include atît sistemul de joc cît şi măsurile tactice speciale amintite. Ea este vizibilă şi se păstrează ca o notă caracteristică în toate sistemele de joc şi în toate aşa-numitele „tactici speciale" folosite de echipa respectivă.

Cîteva exemple :

— *în baschet ;* echipa feminină C.S.U. Bucureşti (ca şi multe altele) în campionatul 1958—1959 a atacat prin circulaţii tactice organizate cu blocaje în partea opusă pasei şi s-a apărat aglomerînd spaţiul din apropierea panoului ; deci chiar cînd se schimba sistemul de apărare totuşi el era astfel aplicat încît jucătoarele aglomerau spaţiul de sub panou ; de asemenea în atac indiferent de sistem şi de circulaţiile tactice folosite, rămînea de bază circulaţia jucătoarei în partea opusă pasei.

— *în fotbal ;* concepţia de joc în atac a echipei C.C.A. se caracterizează prin demarcaje colective şi pase date la întîlnire (pe poziţie viitoare) folosind întreaga suprafaţă a terenului, spre deosebire de concepţia de joc în atac a echipei Farul care se caracterizează prin acţiuni pe axul longitudinal al terenului cu demarcaje individuale succesive şi pase date la picior — deşi ambele echipe aplică sistemul cu trei fundaşi.

2. *Stilul de joc.* Are o sferă mai largă decît concepţia de joc. Ca şi concepţia de joc termenul se referă la echipă şi nu trebuie confundat cu „stilul personal" care reprezintă nota personală imprimată de particularităţile fizice şi psihice ale jucătorului în executarea corectă a procedeelor tehnico-tactice individuale. După părerea noastră

stilul de joc reprezintă *caracteristicile în aplicarea tehnicii, tacticii şi ritmului de joc comune jucătorilor unei echipe.*

Un exemplu din fotbal: Echipa reprezentativă a Braziliei are un stil de joc caracterizat printr-o tehnică multilaterală dezvoltată pînă la virtuozitate, combinaţii tactice subtile executate între 2—3 jucători în raport de fază (de acţiunile de răspuns ale adversarilor), prin aplicarea principiului posesiei mingii şi atac permanent realizat într-un ritm susţinut şi foarte dinamic. Ca încheiere la această problemă subliniem că stilul de joc este acela după care echipa este apreciată în ansamblu şi caracteristicile lui dau nota de personalitate colectivă. Dacă o concepţie de jos se poate aplica într-un timp relativ scurt pentru a se ajunge la un stil de joc specific este necesară o perioadă îndelungată în care să se efectueze o pregătire comună cu o perspectivă bine conturată.

3. Şcoala pe fiecare joc sportiv. Ea reprezintă o noţiune cu o sferă cuprinzătoare deşi în accepţiunea curentă este confundată cu stilul de joc. După părerea noastră şcoala reprezintă *caracteristicile în interpretarea şi aplicarea unitară a aceluiaşi stil de joc şi a aceleiaşi concepţii de pregătire sportivă la un număr mare de echipe de pe un teritoriu, ca rezultat al experienţei şi tradiţiei în acel joc sportiv fiind determinată de orînduirea social-politică şi economică şi uneori de anumite particularităţi specifice unui popor.*

Putem astfel vorbi ca exemplu de o şcoală maghiară în fotbal, de o şcoală sovietică în volei, baschet (ca de altfel în majoritatea jocurilor sportive şi a altor ramuri de sport), de o şcoală germană în handbal etc. Alături de aceste şcoli mai există şi altele: şcoala engleză în fotbal, şcoala cehă în volei etc. Deci pentru fiecare joc sportiv există 2—4 şcoli ale căror caracteristici au fost preluate şi adaptate în diferite ţări. Deci o şcoală poate depăşi teritoriul unei ţări după cum şi pe teritoriul aceleiaşi ţări pot exista mai multe şcoli. Nu toate ţările au şcoli, dar peste tot se tinde la realizarea unui stil de joc, cel mai corespunzător particularităţilor fiecărei ţări şi fiecărui popor şi ulterior, cînd condiţiile şi dezvoltarea respectivului joc sportiv va ajunge la un nivel superior, se poate creea aşa-numita şcoală. În ţara noastră nu se poate vorbi încă despre nici un joc sportiv că şi-a definitivat o şcoală. La unele jocuri sportive sîntem în stadiul de a se preciza un stil de joc unitar (baschet, handbal) iar la volei şi rugbi s-au realizat premisele de creare a unor şcoli specifice; în schimb, la handbalul în 7 sîntem abia la început căutînd cea mai convenabilă concepţie de joc şi trăsăturile cele mai corespunzătoare care să formeze perspectivele unui stil specific.

Ca încheiere subliniem că în condiţiile socialismului sînt caracteristice premisele de accelerare a creării şcolilor pe fiecare joc sportiv. Astfel, în U.R.S.S. avem şcoli pe majoritatea ramurilor de sport, şcoli care s-au creat într-un timp foarte scurt şi care calitativ şi cantitativ au întrecut şcolile din ţările capitaliste datorită tocmai superiorităţii orînduirii social-politice, economice şi culturale care creează un suport ştiinţific şi o bază sigură dezvoltării sportului. Celelalte ţări socialiste învaţă din experienţa şcolilor sovietice pe ramură sportivă, preluînd şi adaptînd creator — la condiţii specifice — caracteristicile şcolii sovietice.

Sumarele revistei „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" nr. 1, 2, 3/1959 — Moscova

Nr. 1/1959

* * * Grija Partidului Comunist faţă de educaţia fizică a poporului sovietic.

N. G. OZOLIN — Sistemul sovietic de antrenament sportiv.

A. V. IVLEV — Eficacitatea şi metodica folosirii alergării în antrenamentul schiorilor fondişti, în perioada fundamentală.

D. A. TÎŞLER — Noutăţi în metodica de antrenament a scrimerilor ce practică spada.

A. M. LEVANDO — Tonzilitul cronic şi problemele controlului oto-rino-laringologic în educaţia fizică.

A. A. MARKOSIAN — Trombocitul miogen, vîrsta şi starea gradului de antrenament.

O. V. KACIOROVSKAIA — Despre problema determinării gradului de antrenament al sportivilor cu ajutorul probelor funcţionale şi cercetarea efortului în etape.

B. E. BALKO — Cercetarea perioadei lente a reacţiilor condiţionale motorii ca un mijloc de determinare a începutului stării de supraantrenament la gimnaşti.

I. M. ZADORIN — O experienţă ce merită să i se dea atenţie.

A. A. ŞIROIAN — Indicaţii metodice cu privire la desfăşurarea gimnasticii de producţie.

A. TIMOŞIN şi G. ZÎBALOV — Pentru o clasă mai înaltă a boxerilor sovietici.

L. I. AKIMOV — Depre criteriile efortului fizic în antrenamentul sportivului.

V. M. BUTRIN — Lipsurile unui manual necesar.

I. V. BUKIN — Problemele morfologiei funcţionale a aparatului motor la cel de al VI-lea Congres Unional al anatomiştilor, gistologilor şi embriologilor.

Nr. 2/1959

I. I. NIKIFOROV — Noul complex G. T. O.

N. G. OZOLIN — Lipsuri în realizarea practică a sistemului sovietic de antrenament sportiv.

E. S. GROMADSKI — Clasificarea sportivă unică a Uniunii Sovietice.

I. T. OSIPOV — Cultura fizică pentru persoanele de vîrstă medie şi înaintată.

V. A. DRUJININ — Analiza comparativă a tehnicii executării smulsului la halterofilii fruntaşi şi începători.

N. P. VEISMAN — Despre unii indici ai regimului sanitaro-igienic în sălile de sport.

B. G. FILIPOV — Despre concordanţa dintre eficacitatea antrenamentului fizic şi capacitatea de lucru la diferite ore ale zilei.

R. A. DJUGANIAN — Despre influenţa altitudinii asupra organismului schiorului în procesul de antrenament ce se desfăşoară la Ţahkadzore.

G. K. BARANOV — Din experienţa muncii în gimnastica de producţie la Uzina „Krasnîi Proletarii" din Moscova.

P. A. CIUMAKOV, I. A. MEŞCERIAGHIN şi I. S. SAMSONOV — Recenzia revistei „Sportivnîie Igrî".

I. L. ROSSIEVA — Să se folosească mai larg gimnastica artistică pentru educaţia fizică şi perfecţionarea sportivă a femeilor.

V. V. BELINOVICI — Un nou manual pentru Institutele de Cultură Fizică.

L. P. MATVEEV — Despre o carte care tratează teoria antrenamentului sportiv.

Cărţi noi :

A. A. FRENKIN — Cîteva probleme legate de pregătirea patinatorilor scandinavi.

De la Comitetul Unional pentru Cultură Fizică şi Sport.

Z. I. BIRIUKOVA — Problemele educaţiei fizice şi sportului legate de activitatea nervoasă superioară.

Despre şedinţa colegiului de redacţie al revistei „Teoria i praktika fiziceskoi kulturî".

Nr. 3/1959

* * * — Congresul constructorilor comunismului.

I. R. GUDZENKO — Noile sarcini ale educaţiei fizice în învăţămîntul superior.

N. G. OZOLIN — Despre dezvoltarea pe mai departe a sistemului sovietic de antrenament sportiv.

V. E. NAGORNII — Despre metodica antrenamentelor cu tineretul în funcţie de particularităţile de vîrstă.

V. I. ELAŞVILI — Experienţa muncii în problema introducerii jocurilor şi sporturilor populare în R. S. S. Gruzină.

P. I. POLIAKOV, A. M. ZILBERBORT — Antrenamentul pentatlonistului în perioada pregătitoare.

N. M. MOISENKO — Despre apărare în proba de floretă.

L. P. STARIKOVA — Determinarea necesităţii de vitamine B_1 şi C pentru organismul gimnastelor.

L. B. GUBMAN — Caracteristica schimbărilor analizatorului chinestezic în procesul unui antrenament sportiv.

A. A. KOKOSOV — Balistocardiograma tinerilor, sănătoşi din punct de vedere clinic.

A. TIMOŞIN, G. ZIBALOV, V. SERGHEEV — Cîteva observaţii privitoare la articolul „Medicul şi knokautul".

E. V. IZOP — Despre sportul de orientare.

V. I. SUHOŢKI — Manualul de educaţie fizică pentru elevii şcolilor medii din S.U.A.

S. V. IANANIS — Un manual necesar şi folositor în domeniul ştiinţei mişcărilor omului.

L. A. LIUTOVICI — Fiziologia sportivă şi controlul medical al sportivilor.

Cărţi noi :

K. V. GALIBIN — Tehnica şi metodica învăţării unor rotaţii la bară fixă.

K. V. POPOVA — Consfătuirea metodiştilor din Siberia, Ural şi regiunile din răsăritul Uniunii Sovietice, în problema gimnasticii de producţie.

COLEGIUL DE REDACŢIE

M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. GHIBU, M. GEORGESCU, I. ISTRATE, MARIA IONESCU, ŞTEFANIA IONESCU, A. NICU, C. RĂDUŢ, I. ŞICLOVAN, L. TEODORESCU, A. VRABIE.

Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.75
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5, Telefon : 14.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 12

TEHNICA PLONJONULUI ÎN JOCUL PORTARULUI LA HANDBALUL ÎN 11

Pentru a împiedica pătrunderea în poartă a mingilor aruncate cu putere de către înaintaşi în colţurile porţii, portarul utilizează un procedeu tehnic cunoscut sub denumirea de plonjon. În funcţie de înălţimea la care sînt trimise mingile, plonjoanele pot fi clasificate în: plonjoane la mingi înalte, medii sau joase. Mingile înalte şi cele aruncate pe jos sînt cel mai greu de reţinut de către portar. Cele trimise la înălţimi medii se pot apăra cu succes de către portari cu detentă chiar şi printr-un salt simplu de pe loc. Celelalte pretind portarului luarea în prealabil a unui scurt elan, care să favorizeze bătaia pentru săritură şi totodată să-l apropie pe portar de minge. Modul de a acţiona în timpul elanului, ca şi problemele pe care le are de rezolvat sînt în strînsă legătură cu înălţimea mingii. La mingile înalte portarul va utiliza un elan menit să favorizeze învingerea tuturor forţelor, care în general în timpul oricărei sărituri se opun înălţării corpului. La mingile joase trimise lîngă bara porţii, portarul trebuie să acţioneze astfel, încît să elimine pe cît posibil toate mişcările care se opun sau întîrzie în mod inutil căderea cît mai rapidă a corpului portarului la pămînt, care urmează în mod firesc după saltul respectiv.

Maestrul sportului Haberpursch Rudolf (Voinţa Sibiu), care în repetate rînduri a apărat cu succes poarta echipei R.P.R. în întîlniri grele şi în faţa unor adversari de clasă internaţională, posedă o bună tehnică şi calităţi specifice pentru postul în care joacă.

În kinogramele de pe coperta a IV-a pot fi urmărite mişcările pentru executarea unui plonjon la o minge înaltă (kinograma A) şi a uneia pentru reţinerea unei mingi joase (kinograma B).

Kinograma A

În fotografia 1 se observă poziţia fundamentală a portarului, cu picioarele depărtate, genunchii uşor îndoiţi, braţele îndoite din coate şi apropiate de corp. Sezisînd direcţia în care va fi aruncată mingea, prin urmărirea mişcărilor de aruncare ale adversarului, portarul împinge din piciorul stîng aducîndu-şi astfel centrul de greutate pe piciorul drept (foto 2). Ridică apoi piciorul stîng de pe sol şi îl apropie de cel drept, ducînd în acelaşi timp înapoi braţele, care îl vor ajuta ulterior în luarea avîntului pentru săritură (foto 3, 4).

Piciorul stîng se sprijină acum pe sol, dreptul este mutat cu repeziciune din nou în direcţia săriturii (foto 5). Bătaia pentru săritură se face cu piciorul drept, deci cu piciorul din direcţia săriturii, care se întinde puternic, aruncînd corpul oblic în sus (foto 6, 7). Braţele, care au ajutat şi ele la efectuarea săriturii, prin mişcarea de ducere înapoi şi apoi prin ducerea lor energică înainte şi în sus, se întind în întîmpinarea mingii (foto 8). Căderea corpului se face pe partea laterală a coapsei, şoldului şi toracelui oferind astfel o aterizare elastică fără pericolul loviturilor sau accidentelor.

Kinograma B

Aci portarul îşi dă seama că mingea va fi trimisă spre colţul de jos al porţii. Plonjonul diferă de cel precedent. Poziţia fundamentală este aceiaşi (foto 1). Sezisînd direcţia mingii şi ştiind că aceasta va fi o minge joasă, portarul îşi aduce centrul de greutate prin îndoirea mai accentuată a genunchilor, ceva mai aproape de sol (foto 2). Prin împingerea din piciorul stîng greutatea corpului este trecută pe piciorul drept (foto 3). Piciorul stîng este ridicat de pe sol (foto 4) şi mutat prin încrucişare peste cel drept (foto 5). Odată fixat piciorul stîng pe sol, începe împingerea puternică prin întinderea acestuia care va avea ca efect proiectarea corpului portarului în direcţia mingii (foto 6). Braţele care contribuie şi ele la luarea elanului pentru săritură, se întind în întîmpinarea mingii, pe care o reţin (foto 7, 8).

La executarea acestui plonjon Haberpursch prezintă şi o defecţiune tehnică ce poate fi observată începînd cu fotografia 6. Datorită unei blocări prea timpurii a musculaturii centurii abdominale şi a spatelui, şoldul drept nu coboară spre sol înaintea efectuării împingerii. Din acest motiv corpul se înalţă totuşi mult prea mult în sus, zborul său nu e suficient de razant cu solul formîndu-se astfel un triunghi între corp, braţe şi sol, extrem de vulnerabil pentru mingile aruncate prin acest loc (foto 6, 7 şi 8).

Compararea atentă a celor două kinograme va întări tuturor convingerea necesităţii studierii tehnicii jocului portarului, care deţine în handbal un post de cea mai mare însemnătate pentru echipă.

(Vezi kinograma de pe cop. a IV-a)

Comentariu de I. Kunst

COPERTA I

Loviturile de colţ în fotbal reprezintă un pericol pentru echipa în apărare. Iată o fază din jocul de categoria B, TITANII — TAROM (2—0), disputat în primăvara acestui an, în care portarul metalurgist Ghiţă, bine inspirat, iese şi prinde mingea. De remarcat poziţia lui corectă (mai ales a palmelor care întîmpină mingea).

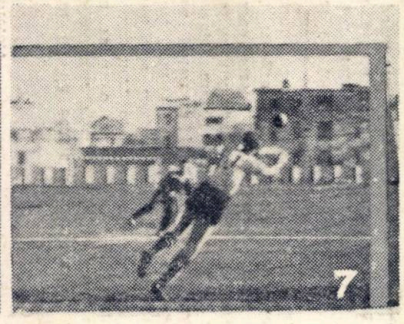
(Foto: Gh. Dumitru)

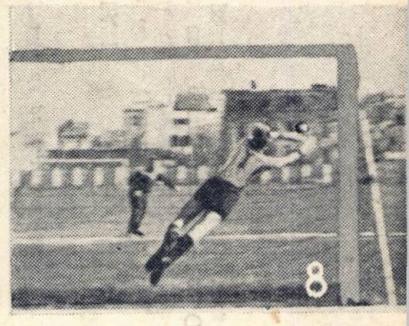
I. P. 2, c. 1626

Lei 3

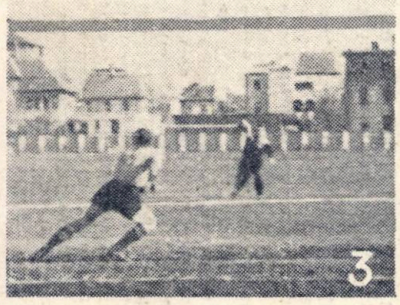
TEHNICA PLONJONULUI ÎN JOCUL PORTARULUI LA HANDBALUL ÎN 11

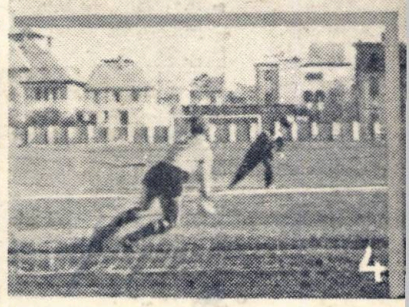
A

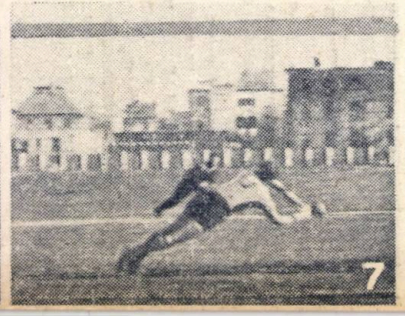


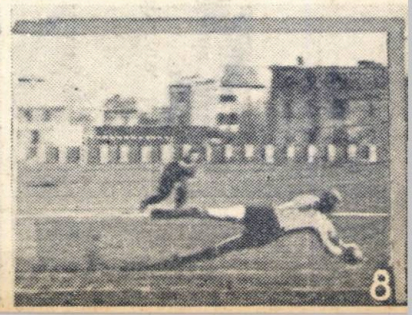


B



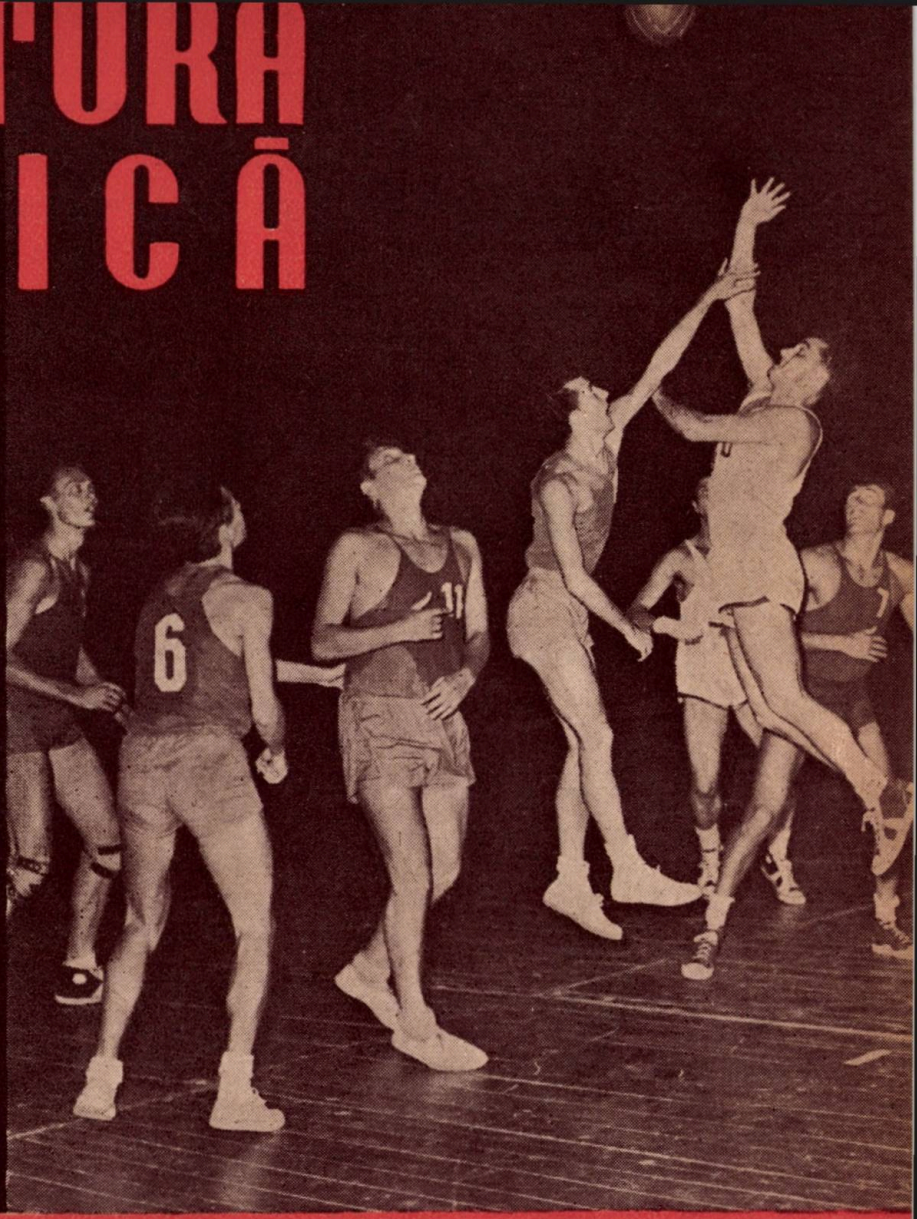






959 OKT 29

CULTURA FIZICĂ



ȘI SPORT

53

3
1959

CUPRINS

* * * Mişcarea noastră sportivă în cei 15 ani de la eliberare 129

I. KUNST : După participarea reprezentativei noastre masculine la campionatul mondial de bandbal în 11. 140

O. BĂNAŢAN : Un deceniu de la primele campionate republicane şcolare de atletism 146

A. IONESCU : Din experienţa centrului de copii pentru învăţarea înotului din Bucureşti 154

V. MILITARU şi C. ANTONESCU : Cîteva observaţii pe marginea celei de a 25-a ediţii a campionatului mondial de hochei pe gheaţă . . . 160

* * * Din activitatea unui cerc pedagogic 167

P. FOCŞENEANU şi V. TEODORESCU : Cîteva probleme ale metodicii învăţării schiului în lumina congresului internaţional de la Zakopane 173

E. CHERTEŞ : Aspecte metodice ale gimnasticii în producţie 176

N. ROŞCULEŢ : Contribuţii la creşterea valorii fotbalului din ţara noastră 181

V. V. BELOKOVSKI şi E. A. POZDNIAKOV : Tehnica craulului australian 187

RECENZIE : 190

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Наше спортивное движение в 15 годах от освобождения . . . 129

И. КУНСТ : После участия нашей мужской команды в мировом чемпионате по ручному мячу в 11 . 140

О. БАНАЦАН : 10 лет от первых школьных республиканских чемпионатов по легкой атлетике . . 146

А. ИОНЕСКУ : Из опыта Бухарестского детского центра по обучению плаванию 154

В. МИЛИТАРУ и К. АНТОНЕСКУ : Некоторые замечания в связи с 25-м мировым чемпионатом по хоккею на льду 160

* * * Из деятельности педагогического кружка 167

П. ФОКШЕНЯНУ и В. ТЕОДОРЕСКУ : Некоторые вопросы методики обучения лыжному спорту в свете международного конгресса в Закопане 173

Е. КЕРТЕШ: Методические элементы производственной гимнастики 176

Н. РОШКУЛЕЦ: В связи с ростом уровня футбола в нашей стране . 181

В. В. БЕЛОКОВСКИЙ и Е. А. ПОЗДНЯКОВ : Техника австралийского кроля 187

ХРОНИКА 190

SOMMAIRE

* * * Le sport roumain dans les 15 années d'après la liberation . . . 129

I. KUNST : Après la participation de notre équipe masculine au championnat mondial de hand-ball à 11 140

O. BĂNAŢAN : Une décade depuis les premièrs championnats républicains scolaires d'athlétisme 146

A. IONESCU : A propós de l'expérience du centre d'enfants pour l'enseignement de la nage — Bucarest 154

V. MILITARU et C. ANTONESCU : Quelques observations en marge de la 25-ème édition du championnat mondial de hockey sur glace . . . 160

* * * A propós de l'activité d'un cercle pédagogique 167

P. FOCŞENEANU et V. TEODORESCU : Quelques problèmes de la méthodologie de l'enseignement du ski à la lumiere du Congrés intérnational de Zakopane 173

E. CHERTEŞ : Aspects méthodologiques de la gymnastique en production 176

N. ROŞCULEŢ : Contributions à l'accroissement de la valeur du foot-ball de notre pays 181

V. V. BELOKOVSKI şi E. A. POZDNIAKOV : la téchnique du crawl australien 187

Chronique 190

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XII **Nr. 3 — 1959**

Mișcarea noastră sportivă în cei 15 ani de la eliberare

Dezvoltarea sistemului nostru de educație fizică de tip socialist

23 August 1944, ziua eliberării patriei noastre de sub jugul fascist, a deschis drum larg transformărilor revoluționare, drumul luminos al construirii socialismului.

Sub conducerea înțeleaptă a Partidului, în toate domeniile vieții noastre sociale oamenii muncii au pornit cu un elan nestăvilit la construirea unei vieți noi.

Concomitent cu revoluția politică și economică, s-a desfășurat, repurtînd mari succese, revoluția culturală, a cărei parte integrantă o constituie și educația fizică.

Moștenirea trecutului în domeniul teoriei și practicii educației fizice nu corespundea năzuințelor poporului nostru muncitor. Astfel, teoriile burgheze asupra educației fizice, o bună parte din exercițiile folosite ca principale mijloace, cît și formele organizatorice care să asigure cadrul de desfășurare a acestei activități, în condițiile etapei desăvîrșirii revoluției burghezo-democratice constituiau piedici serioase.

Ce să predăm? Cui? Și pe baza cărei orientări? — au devenit întrebări de o deosebită importanță pentru dezvoltarea educației fizice în noile condiții ale vieții noastre sociale.

Indicațiile și măsurile luate de Partidul Comunist Romîn în rezolvarea acestor probleme au fost hotărîtoare. Încă în toamna anului 1944, din inițiativa Partidului a luat ființă Organizația Sportului Popular, care avea menirea să înfăptuiască, în noile condiții, politica Partidului în domeniul culturii fizice.

O serie de acțiuni ale acestei organizații au fost încununate de succes. Trimiterea unor instructori, profesori de educație fizică, în rîndurile muncitorilor din întreprinderi pentru a contribui la pregătirea fizică a acestora, s-a bucurat de un larg sprijin din partea organizațiilor de partid, a comitetelor de întreprindere și a organizațiilor de tineret progresiste. Prin această acțiune, Organizația Sportului Popular a căutat să integreze educația fizică în sprijinirea lozincii lansată de P.C.R. și urmată de masa largă a muncitorilor: „Totul pentru front, totul pentru victorie"!

O altă acțiune importantă a fost și aceea a luptei O.S.P. pentru democratizarea mișcării de cultură fizică, pentru înlăturarea elementelor fasciste, reacționare, care, prin pozițiile ce le ocupau, căutau să influențeze tineretul în spiritul unei educații fasciste.

Organizația Sportului Popular, alături de celelalte organizații de masă, conduse de partid, călăuzindu-se tot mai mult după modelul educației fizice din Uniunea Sovietică, a desfășurat o rodnică activitate și în domeniul îmbogățirii continue a bazei teoretice, a mijloacelor educație fizice, a organizării ei în sensul lărgirii posibilităților de atragere a unui număr cît mai larg de tineri în practica educației fizice.

Crosurile inițiate pentru prima oară în anul 1948 au arătat că prin organizarea lor într-o formă nouă, într-o singură zi au mobilizat un număr de participanți nebănuit de mare, mult superior numărului sportivilor legitimați în toate ramurile de sport.

Cupa Unității Tineretului, Cupa Tineretului Muncitor, prin caracterul lor complex și amploarea pe care au avut-o, au mobilizat — pentru prima oară în țara noastră — masa largă a tineretului de la orașe și sate.

Prin intermediul acestor acțiuni, s-au făcut pași mari pe drumul înfăptuirii importantei cerințe a educației fizice de tip nou, aceea a practicării ei de către masele largi. Educația fizică a fost pusă astfel și în slujba ideii de unificare politică a întregului tineret.

Dezvoltarea educației fizice în școli, întreprinderi și instituții, în armată și la sate, în noul stadiu a început să ridice probleme noi. S-a născut necesitatea organizării ei în condiții riguros științifice. Lupta dusă pentru lărgirea bazei de masă, integrarea ei în acțiunile politice trasate de partid, îmbogățirea ei cu mijloace noi, au dus la o lărgire considerabilă a experienței dobîndite în desfășurarea educației fizice de tip nou. Acest lucru a fost larg favorizat îndeosebi de succesele dobîndite de oamenii muncii sub conducerea partidului pe plan politic, economic și social.

Abolirea monarhiei, naționalizarea principalelor mijloace de producție, alături de celelalte cuceriri ale clasei muncitoare au creat condițiile necesare pentru trecerea la construirea socialismului. Primii ani de economie planificată și pregătirile pentru trecerea la primul cincinal au constituit pași importanți în construirea bazei economice a socialismului. În aceste condiții, Organizația Sportului Popular, ca formă organizatorică, a fost depășită. Se impunea crearea unui organ care să asigure conducerea și dezvoltarea educației fizice în concordanță cu celelalte sectoare ale vieții noastre sociale.

Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn din 26 iunie 1949, asupra stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului din țara noastră vine să rezolve această situație. Prin înființarea unui organ de stat, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, structura organizatorică a mișcării de cultură fizică a permis ca această activitate să aibă o dezvoltare planificată, alături de celelalte sectoare ale vieții noastre politice, economice, culturale și în concordanță cu acestea.

Hotărîrea Biroului Politic constituie un document deosebit de important pentru dezvoltarea viitoare a educației fizice, în condițiile muncii avîntate pentru construirea bazei economice a socialismului. În acest sens, documentul de partid aduce precizări de o deosebită însemnătate. În primul rînd se stabilește fondul pedagogic al educației fizice. Plecînd de la concepția marxistă asupra educației, în care educația fizică este cuprinsă ca o parte integrantă, se precizează locul acesteia în munca de formare a omului de tip nou. Această activitate — se precizează în Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al Partidului Muncitoresc Romîn din 26 iunie 1949 — trebuie să devină în scurt timp un factor important de educație comunistă, patriotică.

Fondul pedagogic al educației fizice a devenit deci foarte clar. Educația fizică, alături de educația intelectuală, morală, estetică și politehnică trebuie să-și aducă importanta contribuție în educarea multilaterală a generației în creștere și a oamenilor muncii. Această finalitate politică a dus și la precizarea scopului educației fizice, acela de a contribui la pregătirea cetățenilor pentru munca socialistă și pentru apărarea cuceririlor revoluționare ale poporului muncitor. În școală, în întreprinderi, în armată, la sate, educația fizică a fost deci subordonată unui înalt țel social.

Pentru îndeplinirea acestor scopuri, Hotărîrea trasează o serie de sarcini tuturor organizațiilor politice și de stat, precizîndu-le atribuțiile ce le revin pentru sprijinirea desfășurării educației fizice în acest sens. De asemenea, se fac precizări privind mijloacele educației fizice, se pune un accent deosebit pe acele ramuri de sport care pot forma, în măsură largă, deprinderi de mișcare, calități fizice și morale, se dau prețioase indicații în legătură cu valorificarea exercițiilor fizice create de popor, exerciții care în timpul regimurilor burghezo-moșierești erau desconsiderate.

Un alt aspect deosebit de important este acela al stabilirii întregii rețele de organizare a desfășurării educației fizice. Pregătirea pentru muncă și apărare constituind un obiectiv ce stătea în fața tuturor cetățenilor patriei noastre, se stabilește ca principiu organizatoric fundamental al întregii mișcări de cultură fizică, practicarea sportului pe locul de producție. Astfel se înființează colectivele sportive din școli, întreprinderi, de la sate, din armată, ele reprezentînd unitățile organizatorice de bază ale mișcării de cultură fizică.

În concluzie, Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al Partidului Muncitoresc Romîn din 26 iunie 1949 face precizări esențiale în principalele probleme ale educației fizice: baza teoretică, formele organizatorice și mijloacele ce trebuie folosite.

Cunoscînd că un sistem de educație fizică se caracterizează prin raportul ce există între factorii lui componenți: orientarea teoretică, mijloacele și formele organizatorice și cum acestea au fost precizate în documentul de partid amintit, în condițiile noi ale cuceririlor clasei muncitoare, în țara noastră s-a închegat un sistem de educație fizică de tip nou, socialist.

În cadrul acestui sistem s-a stabilit o strînsă și armonioasă legătură. S-au precizat cerințele educației fizice pentru întreaga filieră de activitate prin care se formează, muncește și se recreează cetățeanul patriei noastre, de la vîrsta fragedă pînă la o vîrstă înaintată. Din învățămîntul preșcolar pînă în asociațiile sportive din întreprinderi educația fizică se desfășoară avînd caracter de continuitate. Aceste unități reprezintă acum verigi ale sistemului nostru de educație fizică.

În fiecare verigă a acestui sistem, pregătirea fizică a cetățenilor se desfășoară pe baza unor norme clare, expresie a unei gîndiri teoretice și metodice unitare.

Pentru fiecare verigă în parte, sînt precizate:

a) Principalele exerciții fizice care trebuie să ducă la un anumit nivel de pregătire fizică.

Aceste exerciții sînt selecționate corespunzător particularităților de vîrstă, de sex, de grad de pregătire fizică. Gimnastica, jocurile, sportul și turismul, într-o formă sau alta, le vom găsi prevăzute în toate verigile sistemului. În predarea lor însă, pedagogul selecționează pe acelea care sînt mai eficiente fiecărei verigi în parte. Selecționarea acestor exerciții nu are un caracter arbitrar; ea se face pe baza unor documente întocmite de organele de conducere a mișcării de cultură fizică și reprezintă generalizarea înaintată a practicii. Ele sînt concretizate în școli, sub forma programelor de educație fizică, iar în asociațiile sportive sub forma programelor pe ramuri de sport. Pentru celelalte verigi, exercițiile fizice sînt indicate în îndrumătoare speciale. În acest fel, munca de pregătire fizică desfășurată de pedagogi în toate verigile sistemului nostru de educație fizică, se prezintă unitară

b) Formele de desfășurare a activității de educație fizică.

Predarea cunoștințelor teoretice, gimnastica de înviorare, activitatea sportivă de masă, specializarea în cadrul secției pe ramură de sport, lecția ca formă de bază a organizării procesului educației fizice, excursiile sînt prezente în toate verigile, iar prin metodica desfășurării lor contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice.

c) Cerințele de pregătire fizică.

Verigile sistemului nostru de educație fizică de la cea inferioară la cea superioară presupun o creștere în mod gradat a nivelului de pregătire fizică. Normele de control ce însoțesc programele din școli, normele complexului G.M.A., cerințele categoriilor de clasificare sportivă, dau posibilitatea verificării obiective a gradului de pregătire fizică. Pe baza lor se poate face o apreciere unitară și diferențiată valoric a nivelului de pregătire fizică a tuturor cetățenilor cuprinși în această activitate.

Precizarea aspectelor de mai sus a dus la consolidarea educației fizice din țara noastră, la practicarea ei în cadrul unui sistem unitar de cerințe, metode, forme de desfășurare, conținut. Din acest punct de vedere un mare rol l-a îndeplinit și complexul sportiv G.M.A.

Cu toate aceste realizări, în cadrul sistemului nostru de educație fizică se mențineau totuși o seamă de neajunsuri. Centralismul excesiv, paralelismul din conducerea mișcării de cultură fizică, insuficienta dezvoltare a caracterului recreativ și atractiv al educației fizice alături de nivelul slab al educației fizice la sate, au început să constituie serioase piedici. Apariția Hotărîrii C.C. al Partidului Muncitoresc Romîn și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1957, constituie o nouă contribuție în perfecționarea sistemului nostru de educație fizică. Înființarea U.C.F.S. ca organizație de masă ce-și desfășoară activitatea sub conducerea partidului și avînd la bază principiile centralismului democratic a înlăturat principala deficiență organizatorică care frîna dezvoltarea educației fizice în noile condiții ale vieții noastre sociale. Educația fizică, lărgindu-și caracterul de masă, impunea această măsură organizatorică, iar rezultatele repurtate în numai doi ani de la apariția acestei Hotărîri sînt evidente.

★

Făcînd un bilanț al condițiilor în care s-a dezvoltat sistemul nostru de educație fizică, putem arăta că el s-a făurit:

— în urma victoriei insurecției armate din 23 August 1944 și răsturnării dictaturii militare fasciste obținute sub conducerea Partidului Comunist Român prin acțiunea unită a forțelor patriotice populare, a soldaților, ofițerilor și generalilor patrioți din armată, în condițiile loviturilor nimicitoare date armatelor fasciste de armata sovietică eliberatoare, care au deschis calea înfăptuirii revoluției economice și culturale socialiste.

— în acțiunea pentru îndeplinirea indicațiilor Partidului și Guvernului privind dezvoltarea culturii fizice și în concordanță cu sarcinile generale politice, economice și culturale care au stat în fața statului nostru în diferitele etape după 23 August 1944.

Noul sistem de educație fizică s-a creat în condițiile unei lupte ferme împotriva rămășițelor ideologiei burgheze din domeniul teoriei și practicii educației fizice.

Formîndu-se în condițiile de mai sus, sistemul nostru de educație fizică a primit caracteristici noi, ale sistemului socialist, care are la bază ideologia marxist-leninistă, un larg caracter de masă și științific.

El este socialist în conținut și național în formă și prezintă un caracter de continuitate, unde indicii de pregătire fizică sînt gradați succesiv de la o vîrstă fragedă pînă la vîrstă înaintată.

Crește prestigiul sportiv internațional al R.P.R. în anii regimului de democrație populară

Încă în anul 1949 Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român trasa printre altele sarcina de „A stabili și întări legăturile sportive cu străinătatea, astfel ca și mișcarea sportivă din țara noastră să participe activ la lupta pentru pace și prietenie între popoare".

Este imposibil să ne putem face o imagine clară cu privire la marile progrese și realizări obținute de mișcarea noastră sportivă în domeniul poziției și relațiilor sale internaționale, fără să aruncăm măcar o scurtă privire asupra situației existente înainte de 23 August 1944 și fără a compara această situație cu realizările și stadiul atins în ultimii ani.

În trecut sportivii noștri nu aveau decît arareori posibilitatea de a participa la competiții internaționale.

Spre exemplu înainte de 23 August 1944 țara noastră a participat la unele ediții ale Jocurilor Olimpice în mod simbolic, cu loturi foarte restrînse de sportivi, acoperind cheltuielile cu banii proprii ai sportivilor, cu subvenții de la diferiți particulari, cu bani strînși cu cheta pe stradă sau la meciurile de fotbal.

Astăzi este cu totul altă situație! An de an sportivii noștri participă în număr din ce în ce mai mare la competiții internaționale de amploare. Tot mai des se cîntă imnul Republicii Populare Române însoțit de ridicarea drapelului tricolor în cinstea cîștigătorilor români, care se fac cunoscuți în toate țările lumii.

În anii regimului democrat-popular sportivii noștri au luat parte la întreceri sportive în mai toate capitalele și orașele mari ale lumii, unde au dus faima sportului din Patria noastră. Aceste fapte reflectă clar condițiile noi și atenția de care se bucură sportul în Republica Populară Română.

La Jocurile Olimpice de la Helsinki (1952) și de la Melbourne (1956), țara noastră a fost reprezentată de delegații numeroase: deplasarea și pregătirile făcute în cele mai bune condiții, iar rezultatele excelente înregistrate au demonstrat că și în sport s-a petrecut o cotitură, ca și în viața politico-socială a țării.

Primul titlu olimpic cîștigat la Helsinki a fost urmat de alte 5 titluri olimpice la Melbourne.

Sportivii țării noastre au cucerit titluri mondiale și europene de multe ori la sporturi care înainte de 23 August 1944 nici nu erau practicate în Romînia, sau erau practicate de un număr restrîns de feciori de bani gata, care căutau să-și alunge plictiseala și să-și petreacă timpul făcînd sport.

Lista disciplinelor sportive la care reprezentanții noștri sînt cunoscuți azi în lumea întreagă este destul de cuprinzătoare. Astfel la box, tir, tenis de masă, canoe, canotaj

academic, handbal, atletism, popice și paraşutism sportivii noștri și-au înscris numele în cartea de aur a campionatelor mondiale, a celor europene și a Jocurilor Olimpice.

Valoroase sînt și performanțele voleibaliștilor noștri: o dată vicecampioni mondiali și de 2 ori vicecampioni europeni. De asemenea performanțele gimnastelor noastre (de 4 ori locul II și de 2 ori locul III la Cupa Europei; 2 locuri III la Jocurile Olimpice), ca și locul 2, medalia de argint — obținut la scrimă fete, la Melbourne. Echipa R.P.R. de polo a ajuns să fie cotată drept una din cele mai bune din lume, iar la Melbourne un înotător român s-a calificat — pentru prima oară în istoria olimpiadelor — în finala olimpică la proba de 200 m delfin.

Rezultatele tehnice obținute de sportivii noștri înainte de 23 August 1944 la acele discipline sportive la care performanțele se pot aprecia după criterii obiective (metri, secunde, goluri etc.), erau cu cîteva clase în urma recordurilor europene și mondiale. În anii regimului de democrație populară rămînerea în urmă în aceste discipline a fost lichidată și ne putem mîndri chiar că pe lista recordurilor olimpice și mondiale figurează astăzi și sportivi români. Maestra emerită a sportului Iolanda Balaș a modificat de 8 ori recordul mondial al probei de săritură în înălțime, întrecînd cu 7 cm cea mai bună performanță realizată cîndva în lume de o altă sportivă! Ce înseamnă acest lucru reiese clar dacă ne amintim că în 1944 recordul țării noastre la săritura în înălțime fete era de 1,44 m cu 28 cm mai slab decît recordul mondial de atunci și cu 40 cm mai slab decît actualul record al Iolandei. La tir, recordul nostru la armă liberă calibru redus era cu 7 puncte mai slab decît recordul mondial, iar în anii de democrație populară sportivii noștri au egalat și întrecut chiar multe recorduri mondiale și olimpice. În rîndurile sportivilor noștri avem astăzi 31 maeștri emeriți ai sportului și 564 maeștri ai sportului.

Presa străină a avut din ce în ce mai des ocazia să relateze despre succesele sportivilor români. Numai în urma Jocurilor Olimpice de la Melbourne cîtă cerneală nu s-a folosit în străinătate ca să se scrie despre rezultatele obținute de sportivii români. Citățm cîteva titluri: „Patru boxeri — patru medalii olimpice", „Marea surpriză românească la Balarat în probele de canoe", „Romînia înaintea unor țări cu veche tradiție sportivă" *și multe altele. Agenția americană de presă* „Associated Press" *transmitea atunci:* „dintre țările mici, Romînia a avut cea mai frumoasă comportare la cea de-a 16 ediție a Jocurilor Olimpice"!

Cele 5 medalii de aur, 3 de argint și 5 de bronz au adus țara noastră pe locul 8 din 67 de țări în clasamentul după medalii alcătuit neoficial. Numele sportivilor și al țării noastre figurează la loc de cinste în toate statisticile și volumele tipărite cu ocazia Jocurilor Olimpice. Este elocvent și faptul că numai în decursul ultimului an (1958) sportivii noștri au cucerit 19 medalii de aur, 25 de argint și 24 de bronz la campionatele mondiale și europene la care au participat. Tot în anul 1958 au mai fost realizate și alte performanțe care au contribuit la creșterea prestigiului internațional al țării noastre: 9 recorduri mondiale și europene, 5 recorduri balcanice și peste 280 recorduri republicane.

În privința strîngerii legăturilor de prietenie între popoare, mișcarea sportivă din țara noastră a adus și aduce în mod permanent importante contribuții. În anul 1953 au venit la București cu ocazia întrecerilor sportive prietenești din cadrul celui de al III-lea Festival Mondial 4.366 de tineri sportivi din 54 de țări în rîndul cărora erau numeroși campioni europeni, olimpici și mondiali. Acești sportivi, adevărați soli ai păcii și prieteniei dintre popoare, au dus în cele 5 continente amintiri de neuitat, contribuind la popularizarea țării noastre, a harnicului nostru popor liber, a nobilelor idei de întărire a prieteniei între popoare și de luptă pentru apărarea păcii. Cu ocazia Festivalurilor Mondiale sportivii români au cucerit numeroase medalii și odată cu ele stima și admirația atît a sportivilor străini cît și a spectatorilor.

În fiecare an țara noastră este vizitată de peste 2.500 de sportivi din Europa și din alte continente. Cea mai mare parte dintre aceștia au cuvinte de laudă nu numai pentru proverbiala noastră ospitalitate ci și pentru realizările regimului democrat-popular, pentru viața nouă și fericită a oamenilor muncii, pentru frumusețile patriei noastre.

Sportivul L. Keralen, student la Universitatea din Helsinki, concurind la Bucureşti a declarat: „Romînia nu este necunoscută în ţara mea. Prin cultura sa şi mai ales prin participarea la Jocurile Olimpice de la Helsinki, ţara voastră este în prezent bine cunoscută". *Sportivul indian K. Chandra la plecarea din R.P.R. spunea:* „Pot să vă asigur că la înapoierea mea în India voi vorbi călduros sportivilor din ţara mea despre sentimentul de prietenie pe care îl am faţă de tineretul patriei voastre".

Pînă şi Preşedintele Comitetului Internaţional Olimpic A. Brundage, la conferinţa de presă ţinută cu ocazia vizitei făcută în 1957 la Bucureşti, a declarat: „înainte de a veni aici eu am auzit vorbindu-se mult şi în termeni elogioşi despre campionatele internaţionale de atletism care au loc la Bucureşti şi am fost foarte fericit să-mi dau seama personal de raţiunea pentru care atleţii doresc să vină la Bucureşti şi pentru ce Bucureştiul a devenit unul din oraşele sportive cele mai importante din Europa". *M. Vidal, directorul revistei pariziene* „Miroir Sprint", *ziarist sportiv de renume mondial, participînd la desfăşurarea Campionatelor internaţionale de atletism scria:* „Lăsînd la o parte Jocurile Olimpice şi campionatele europene, aceasta este cea mai mare manifestaţie atletică de pe continentul nostru".

Datorită aprecierii deosebite de care se bucură ţara noastră pe plan internaţional ca urmare a succeselor sportivilor noştri şi a prestigiului cucerit de ei, multe federaţii internaţionale au aprobat organizarea în ţara noastră a unor campionate şi criterii europene şi mondiale, precum şi a unor congrese anuale. Pot fi citate astfel: organizarea campionatelor mondiale de tenis de masă, a Criteriului mondial de scrimă al tineretului, a campionatelor europene de tir, de volei, de canotaj, a Cupei Europei la gimnastică, a Criteriului european de tenis de masă juniori, a Congresului federaţiei internaţionale de volei, rugbi şi altele. Recent Federaţia internaţională de călărie a aprobat în unanimitate propunerea de a oferi ţării noastre organizarea campionatelor mondiale feminine în 1960 şi a campionatelor mondiale de juniori în 1961. Preşedintele acestei federaţii a subliniat, cu ocazia congresului de la Bruxelles din decembrie 1958, că reprezentanţii ţării noastre vor fi primiţi întotdeauna cu căldură în cadrul Federaţiei internaţionale.

Aprecierea de care se bucură mişcarea noastră sportivă peste hotare se vede şi din aceea că majoritatea sportivilor care ne-au vizitat şi-au exprimat dorinţa de a se mai întîlni cu sportivii noştri şi de a ne revedea ţara. N-au făcut excepţie în această privinţă nici campionii americani B. Gutovschi şi P. O'Brien, nici sprinterii din R.F.G., atleţii din Franţa, rugbiştii din Anglia, trăgătorii din Venezuela şi mulţi alţii.

Astăzi, ţara noastră este reprezentată pe plan sportiv în 31 federaţii internaţionale, avînd în unele din acestea o poziţie importantă, apreciată de celelalte ţări; de pildă la tir, la volei, la canotaj etc. În cadrul federaţiilor internaţionale şi al Comitetului Internaţional Olimpic, reprezentanţii noştri duc o luptă consecventă pentru democratizarea acestor foruri sportive. Pe această linie trebuie menţionat succesul obţinut cu ocazia sesiunii Comitetului Internaţional Olimpic de la München, cînd în urma acţiunii hotărîte a reprezentanţilor lagărului socialist în frunte cu U.R.S.S. delegatul ciankaişist a fost înlăturat din C.I.O., redîndu-se R. P. Chineze locul ce i se cuvenea în mişcarea sportivă olimpică. Tot în privinţa întăririi legăturilor de prietenie cu sportivii altor ţări amintim lărgirea continuă a calendarului nostru internaţional care în anul 1959 cuprinde peste 180 întîlniri cu sportivi din diferite ţări şi în primul rînd cu cei din lagărul socialist cu care avem legături frăţeşti de prietenie.

Sportivii noştri au împărtăşit adeseori din experienţa lor sportivilor din alte ţări, iar tehnicienii noştri sînt adeseori solicitaţi în străinătate. Astfel, în ultimul timp antrenorii de la noi din ţară au îndrumat pregătirile voleibaliştilor turci, a canotorilor egipteni şi a rugbiştilor cehoslovaci. Atleţii noştri participă an de an la crosul ziarului „l'Humanité", sprijinind mişcarea sportivă muncitorească din Franţa; cicliştii aleargă alături de cei din U.R.S.S., R.D.G., R.P.U. în turul Egiptului, contracarînd sabotajul şi manevrele la care se dedau federaţiile cicliste din ţările capitaliste. În acest mod sportivii noştri contribuie la întărirea prieteniei de nezdruncinat dintre ţările socialiste şi creează noi legături de prietenie cu sportivii din ţările capitaliste, în special cu cei care reprezintă cluburi sau organizaţii progresiste.

Fără îndoială că din această succintă trecere în revistă ies în evidenţă numai o parte din uriaşele succese obţinute de mişcarea sportivă din ţara noastră în anii de democraţie populară şi prestigiul pe care Republica Populară Romînă l-a cucerit în

mișcarea sportivă internațională. Acest prestigiu nu rămîne limitat numai la aspectul sportiv, ci el se răsfrînge în mod pozitiv asupra opiniei generale favorabile despre țara noastră și despre regimul democrat-popular care a asigurat aceste succese.

Caracterul științific al mișcării de cultură fizică și sport din R.P.R.

Fundamentarea științifică constituie una din caracteristicile mișcării de cultură fizică din țara noastră — o consecință a politicii de îndrumare și sprijinire pe care Partidul Muncitoresc Român și Guvernul Republicii Populare Romîne o acordă acestei activități.

Astfel Hotărîrea C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 trasează ca sarcină „studierea, stabilirea și aplicarea pe baze științifice a metodelor noi de predare și practicare a culturii fizice, în vederea însușirii de către tineretul nostru a tehnicii sportive celei mai avansate, tehnica sportivă sovietică, pentru obținerea de rezultate capabile să contribuie la întărirea și dezvoltarea mai departe a sportului nostru".

In cei 15 ani de la eliberare s-a dezvoltat intens munca de cercetări științifice, de explicare pe date obiective și generalizare sistematică a multiplelor aspecte ale teoriei și practicii educației fizice.

Ca urmare, cultura fizică din țara noastră reprezintă un sector de activitate ale cărui obiective, mijloace și metode sînt elaborate pe baza datelor științifice.

Știința, care urmărește să descopere legile obiective ale fenomenelor și indică calea de folosire a acestor legi, a fost chemată să explice factorii care determină asigurarea sănătății, dezvoltarea fizică corectă și multilaterală, obținerea performanțelor sportive și să arate mijloacele și metodele prin care se pot atinge aceste obiective.

O dată cu aplicarea unei concepții științifice bazate pe filozofia marxist-leninistă, activitatea de cultură fizică în țara noastră începe să îmbrace caractere științifice.

Orientarea materialist-dialectică în interpretarea și rezolvarea principalelor probleme ale mișcării de cultură fizică a dus la dezvoltarea în unitate, în interdependența lor naturală, a tuturor aspectelor sistemului nostru de educație fizică.

Sistemul nostru de educație fizică asigură înlănțuirea rațională a diferitelor verigi organizatorice de practicare a exercițiilor fizice, gradarea activității începînd de la vîrsta preșcolară și cuprinzînd în continuare elevii și studenții din învățămîntul de toate gradele și oamenii muncii din întreprinderi și instituții.

Intărirea sănătății maselor, contribuția la educarea comunistă, la pregătirea pentru muncă și apărarea patriei formează trăsături ce caracterizează conținutul științific socialist al sistemului nostru de educație fizică.

Aceste trăsături se reflectă în toate formele de organizare și de practicare a exercițiilor fizice din țara noastră. Astfel, din punct de vedere organizatoric a fost posibilă stabilirea unor forme organizatorice corespunzătoare noului conținut.

Baza științifică a culturii fizice din țara noastră se manifestă și în alte aspecte ale acestei activități. Dintr-o formă de activitate care înainte se desfășura la întîmplare, în anii puterii populare cultura fizică a devenit o activitate ce se dezvoltă după o îndrumare și planificare riguros științifice. Practicarea exercițiilor fizice se desfășoară sub o permanentă îndrumare medicală și pedagogică asigurată de numeroși medici sportivi, profesori de educație fizică și antrenori, ceea ce contribuie la realizarea în bune condiții a sarcinilor igienice, educative și de instruire ale educației fizice. Creșterea masivă a numărului cadrelor tehnice și a calificării acestora reprezintă încă un factor care asigură un conținut științific procesului instructiv-educativ.

Indrumarea pedagogică și medicală sistematică a asigurat respectarea cerințelor teoretice ce imprimă caracterul științific practicii sportive: conținutul educativ al instruirii, planificarea și evidența procesului de antrenament, îmbinarea exercițiilor fizice cu factorii naturii și elementele de igienă, încălzirea sau introducerea treptată a organismului în efort, unitatea organică a celor cinci factori ai conținutului antrenamentului sportiv, specializarea pe baza pregătirii multilaterale, respectarea principiilor didactice

în procesul de instruire, continuitatea în pregătire în tot timpul anului, individualizarea metodelor și mijloacelor folosite, folosirea lecției ca formă de bază a organizării practicării exercițiilor fizice, sistemul de clasificare sportivă etc.

Aplicarea în practică a acestor cerințe pe baza fundamentării științifice sovietice și folosirea experienței proprii au contribuit într-o măsură importantă la îmbunătățirea rezultatelor obținute în educația fizică de masă și în activitatea sportivă de performanță.

Analiza concepției și a orientării în oricare din problemele sistemului nostru de educație fizică demonstrează încă o dată caracterul științific al activității noastre de cultură fizică.

Astfel, procesul de antrenament sportiv ce se desfășoară în asociațiile și cluburile noastre sportive nu înseamnă un scop în sine, ci un mijloc important al educației fizice multilaterale. Aceasta deoarece antrenamentul sportiv este privit ca un proces de educație, de instruire și de creștere a posibilităților funcționale ale sportivilor, proces ce se desfășoară sub o atentă îndrumare pedagogică și medicală. Astfel interpretată, noțiunea de antrenament sportiv devine mai cuprinzătoare, reflectînd adevăratul caracter științifico-pedagogic al acestui proces.

Pentru a ilustra de asemenea felul în care sînt folosite datele științifice în metodica educației fizice să privim concepția noastră asupra lecției de educație fizică, una din problemele metodice principale. La baza acestei concepții se împletesc datele materialismului-dialectic cu cele ale fiziologiei și pedagogiei astfel: a) în alcătuirea lecției rolul important îl are conținutul acesteia, conținutul determină forma lecției; b) cele trei cerințe ale perfecționării funcționale a organismului (creșterea gradată a eforturilor, angrenarea multilaterală a organismului și aplicarea eforturilor mari) își găsesc expresie în orientarea sarcinilor și conținutului structurii lecției de educație fizică; c) principiile didactice ale participării active și conștiente, sistematizării, accesibilității etc., ca și regulile de învățare, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut, orientează activitatea profesorului sau antrenorului în cadrul lecțiilor.

De asemenea, principiile diriguitoare și formele de organizare ale activității sportive de masă și de performanță au la bază o orientare științifică. Astfel, activitatea atractiv-recreativă ce caracterizează sportul de masă se desfășoară în cadrul unor forme și al unui sistem competițional corespunzător sarcinilor acestei activități.

În ceea ce privește sportul de performanță, creșterea sportivilor fruntași se face pe baza selecționării acestora din masele largi aplicîndu-se principiul: sportul de masă — generatorul sportului de performanță.

La fundamentarea științifică a mișcării de cultură fizică din țara noastră o contribuție de seamă au adus munca de cercetări și publicațiile sportive.

Activitatea de cercetări a cadrelor Institutului de Cultură Fizică, a Centrului de cercetări a cabinetelor metodico-științifice regionale U.C.F.S., a Societății Științelor Medicale, a Dispensarului central pentru sportivi, a cadrelor din învățămîntul superior și antrenorilor, a îmbogățit documentația de specialitate și a contribuit în mare măsură la punerea pe baze științifice a complexei activități de cultură fizică. Rezultatele cercetărilor au fost valorificate prin expunerea lor în diferite sesiuni de comunicări sau prin publicarea lor.

În sfîrșit, publicațiile sportive (reviste, cărți sportive etc.) prin tratarea unei vaste tematici cuprinzînd principalele probleme organizatorice și metodice ale educației fizice școlare și ale activității sportive de masă și de performanță, au reprezentat un prețios ajutor în orientarea științifică a acestor probleme.

În concluzie, putem afirma că activitatea intensă depusă în cei 15 ani de la eliberarea patriei noastre, în direcția datelor științifice pentru interpretarea și generalizarea practicii sportive a caracterizat toate etapele de formare a sistemului nostru de educație fizică.

Dezvoltarea pe bază de mase a sportului în Republica Populară Romînă

Victoria insurecției armate din 23 August 1944 și răsturnarea dictaturii militare fasciste obținute sub conducerea Partidului Comunist Român prin acțiunea unită a forțelor patriotice populare, a soldaților, ofițerilor și generalilor patrioți din armată, în condițiile loviturilor nimicitoare date armatelor fasciste de armata sovietică eliberatoare, a deschis poporului nostru calea unor mari prefaceri revoluționare, calea răsturnării hidoasei orînduiri capitaliste și a trecerii la construcția socialismului.

Anii care au urmat au dovedit din plin de ce forțe minunate dispune poporul eliberat care, în frunte cu partidul clasei muncitoare cucerește succese după succese în construirea socialismului, în ridicarea continuă a nivelului de trai.

Alături de realizările obținute în toate domeniile de activitate se înscriu și succesele mișcării de cultură fizică și sport, atît sub aspectul sportului de mase cît și al celui de performanță.

Dar, pentru a înțelege mai bine cît de mari sînt succesele noastre în această privință, considerăm necesar să facem o scurtă incursiune în trecut. Care era imaginea activității sportive — dacă o putem numi așa — din timpul regimului burghezo-moșieresc? Cîți oameni aveau posibilitatea să practice sportul, să se bucure de binefacerile mișcării în aer liber? Cîte terenuri de sport existau și ce sprijin se acorda acestei activități? Răspunsurile sînt ușor de dat. Ele reprezintă, deși numai în cîteva cuvinte, starea cu totul deplorabilă în care se găsea sportul nostru de atunci în condițiile dezinteresului regimului burghezo-moșieresc pentru viața oamenilor muncii.

Din cluburile existente, deși funcționau adesea pe lîngă unele întreprinderi, nu puteau face parte muncitori, lucru de altfel prevăzut — ce-i drept în mod camuflat — în statutul „clubului". Dreptul la odihnă, la recreație, îl aveau doar cei care... nu munceau. În uzine și fabrici, prin cartierele mărginașe ale orașelor, muncitorii istoviți de muncă neomenoasă, exploatați nemilos, erau ținuți departe de activitatea sportivă, care constituia apanajul claselor avute. Cele cîteva cluburi sportive muncitorești înființate pînă atunci, ca un protest vehement la adresa orînduirii crude și nedrepte, abia își duceau zilele, cu prețul unor mari sacrificii și sub presiunea și persecuțiile permanente ale autorităților. În rest, cîteva cluburi croite după chipul și asemănarea burgheziei, îndeosebi de fotbal, proprietatea unor moșieri, prinți sau fabricanți, în care jucătorii nu erau altceva decît o marfă.

La sate, aceeași situație grea, aceeași lipsă de preocupare. Sport? Spinări îndoite sub povara greutăților, pe coarnele plugului și pe sapă, în timp ce domnii și domnișorii veniți la moșie să-și omoare plictisul între Paris și Nisa, se zbenguiau cu nerușinare pe terenurile de tenis construite la conacul boieresc.

Sportivi înainte de 23 August 1944? Vreo 15.000 în întreaga țară. Condițiile de antrenament, de practicare a sportului? Pentru a răspunde voi folosi expresia bătrînului și totuși veșnic-tînărului Dinu Cristea: „Cu o bucată de mămăligă și cu două cepe în buzunar alergam maratonul". O considerăm foarte expresivă pentru a ilustra „condițiile" pe care le aveau la dispoziție sportivii cinstiți din acea vreme...

Terenuri? Situația de atunci din Capitală este foarte edificatoare. Actualul „Dinamo" era o groapă ticsită de tot felul de tinichele și fiare vechi, denumită și „Velodrom" deoarece aici se desfășurau curse de ciclism și motociclism ce se soldau cu numeroase victime din rîndurile alergătorilor și chiar ale spectatorilor — nefiind luată nici o măsură de prevenire a accidentelor — și, totodată cu beneficii mari pentru patroni, organizatorii acestor concursuri. Stadionul A.N.E.F.: locul de predilecție al demonstrațiilor militaro-fasciste, organizate în special de regimentele de jandarmi. Din cînd în cînd, aici se mai organiza și cîte un concurs de atletism... Venusul: o arenă a cărei capacitate nu depășea 12.000 de locuri, construită din lemn, prevăzută cu o instalație destul de îndoielnică pentru nocturnă, făcută pentru a se atrage cît mai mulți spectatori, deci pentru a se realiza cît mai mari cîștiguri. Cam așa a fost ce ne-a lăsat burghezia în București. Ne putem imagina deci că, dacă în cel mai mare oraș al țării situația se prezenta astfel, în provincie lucrurile stăteau și mai rău.

Imediat după 23 August 1944, Partidul — care se ocupa încă în adîncă și grea ilegalitate de introducerea culturii fizice și sportului în rîndul maselor de oameni ai muncii — a pus problema ca activitatea sportivă să devină un bun al întregului popor, pentru ca fiecare om al muncii să se poată bucura de mișcarea în aer liber, să-și dezvolte trupul și mintea. Călăuzindu-se după principiile atotbiruitoare ale învățăturii marxist-leniniste și folosind experiența bogată a Uniunii Sovietice, Partidul nostru a pus la loc de cinste sarcina dezvoltării pe bază de mase a culturii fizice și sportului, parte integrantă a culturii socialiste.

Cît erau de dornici tinerii noștri, toți oamenii muncii, să practice sportul se vede și din cele cîteva cifre ce vor fi citate în continuare. În 1948, la prima ediție a crosului „Să întîmpinăm 1 Mai", au participat 80.000 de concurenți, pentru ca în anul următor, la startul acestei probe să se înregistreze 223.800 de concurenți. „Cupa Tineretului Muncitor" a mobilizat 483.000 de tineri iar la diferitele competiții de mase organizate în anul 1948 au participat peste 1.500.000 de oameni ai muncii dintre care 340.000 de femei.

Față de 1950, cînd numărul membrilor era de 401.881 în numai nouă ani s-a ajuns la 2.174.262 membri ai U.C.F.S. dintre care 417.000 femei. Dacă în 1950 aveam 3.687 de asociații sportive, statisticile noastre arată că la 30 mai anul acesta avem 8.951 de asociații. La fiecare ediție a Spartachiadei tineretului participau circa 2.100.000 de oameni ai muncii. Sînt într-adevăr cifre impresionante, care vorbesc de la sine despre dezvoltarea pe care a cunoscut-o în cei 15 ani de la eliberare cultura fizică și sportul.

De asemenea s-a realizat un salt însemnat și în privința bazelor sportive care, după cum se știe, constituie un factor determinant în dezvoltarea și întărirea activității sportive. Iată cîteva exemple:

	1944	*1959*
— Arene și terenuri de fotbal	*104*	*636*
— Piste de atletism	*54*	*275*
— Săli de sport și gimnastică	*197*	*382*
— Bazine de înot	*71*	*110*

Dacă la toate acestea adăugăm și miile de terenuri simple de fotbal, baschet, volei, etc. al căror număr este în continuă creștere, putem vedea și mai clar deosebirea dintre prezent și trecut. Situația prezentată mai sus dovedește grăitor grija permanentă pe care o poartă Partidul și Guvernul nostru întăririi neîncetate a bazei materiale a activității sportive.

Conducerea de către partid a mișcării de cultură fizică și sport constituie chezășia tuturor succeselor noastre. Un rol deosebit l-a avut elaborarea de către partid a celor două Hotărîri — 26 iunie 1949 și 2 iulie 1957 — care au trasat linia dezvoltării continue a activității noastre sportive. Uniunea de Cultură Fizică și Sport creată de partid ca organ unic de conducere, îndrumare și organizare a activității de cultură fizică și sport, prin numărul impresionant de membri atrași în mișcarea sportivă, dovedește caracterul de masă al organizației noastre. Numai în mediul sătesc Uniunea de Cultură Fizică și Sport are peste 850.000 de membri, probă evidentă că, odată cu transformarea socialistă a agriculturii, satele noastre se trezesc la o viață nouă în care sportul a devenit un element cotidian.

O contribuție importantă la întărirea sănătății celor ce muncesc o aduce complexul sportiv „Gata pentru muncă și apărare". Inspirat și elaborat după modelul complexului sovietic G.T.O. complexul nostru constituie înmănunchierea acțiunilor sportive de mase într-una singură cu caracter permanent, multilateral și științific. An de an, complexul G.M.A. a atras în practicarea diferitelor discipline sportive un număr sporit de oameni ai muncii. Ca urmare a acestui fapt ne putem mîndri astăzi cu peste 1.100.000 de tineri și tinere din patria noastră care au cucerit insigna G.M.A. Alături de complexul G.M.A., un rol deosebit de activ în acțiunea de întărire a sănătății maselor de oameni ai muncii, prin prevenirea unor boli profesionale, îl are gimnastica în producție. Tot mai numeroase sînt întreprinderile și instituțiile în cadrul cărora gimnastica în producție a devenit un element activ în pregătirea și adaptarea organismului pentru efortul fizic cerut de activitatea în producție, pentru ridicarea productivității muncii, pentru prevenirea deficiențelor fizice create de poziții vicioase în timpul muncii. Numai după doi ani de la Hotărîrea

Partidului și Guvernului din 2 iulie 1957, care stabilea sarcina introducerii și extinderii gimnasticii în producție, muncitorii din 130 de întreprinderi practică această formă superioară a activității sportive, legată nemijlocit de producție.

★

Ne-am propus ca în această succintă prezentare a dezvoltării activității sportive pe bază de mase din țara noastră în cei 15 ani de la eliberare să ne oprim numai la cele mai importante succese. Șirul acestora este însă — spre mîndria noastră — lung și plin de minunate fapte. Cei care activează în mișcarea sportivă ca de altfel toți oamenii muncii din patria noastră trăiesc zilnic astfel de realizări: oțelarii din Reșița se mîndresc cu un mare club sportiv; pe Valea Jiului minerii se întrec în frumoase competiții de masă; pe fostele moșii ale Brătienilor, țăranii muncitori își construiesc terenuri de sport; pe harta țării, odată cu noile orașe și întreprinderi apar noi și moderne baze sportive. Aceste succese, la care în trecut nici măcar nu visam, au devenit realitate. Ele ne întîmpină la tot pasul în aceste zile însorite ale regimului democrat-popular, în care poporul muncitor merge hotărît, sub înțeleapta conducere a Partidului, pe drumul construirii depline a socialismului.

★

Sub conducerea Partidului, în cei 15 ani de la eliberare, mișcarea de cultură fizică și sportul s-au dezvoltat vertiginos, iar perspectiva este și mai luminoasă. Îmbunătățirea continuă a nivelului de trai al oamenilor muncii, creșterea continuă a nivelului lor cultural, ne obligă pe noi, cei ce muncim în domeniul sportului să ne mobilizăm și mai puternic toate capacitățile noastre pentru a perfecționa continuu sistemul nostru de educație fizică.

Prin munca de cercetare științifică, prin generalizarea experienței înaintate a profesorilor, antrenorilor, sportivilor, să îmbogățim teoria educației fizice, mijloacele și formele de organizare ale acesteia.

Sub conducerea înțeleaptă a Partidului, să contribuim în măsură și mai mare la întărirea capacității de muncă a oamenilor muncii, să-i facem și mai apți pentru dobîndirea de noi victorii în construirea socialismului în scumpa noastră patrie, REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ.

Referate prezentate de tov. Ion Șiclovan, Samuel Baranyi, Emil Ghibu și Mircea Costea în cadrul Simpozionului cu tema „15 ANI DE SPORT ÎN PATRIA NOASTRĂ" organizat de Consiliul orășenesc U.C.F.S. București.

După participarea reprezentativei noastre masculine la Campionatul mondial de handbal în 11

Prof. IOAN KUNST
antrenorul lotului R.P.R.

Între 13 şi 21 iunie a. c., în diferite localităţi din Austria s-au desfăşurat jocurile celei de a V-a ediţii a campionatului mondial masculin de handbal în 11.

Echipa reprezentativă a ţării noastre, deşi formată din jucători foarte tineri, fără rutină (cea mai tînără echipă a acestor campionate), a izbutit să întreacă cu această ocazie echipe de renume, cu o valoare recunoscută în lume, calificîndu-se în finala campionatului mondial. După victoriile categorice obţinute asupra echipelor Austriei (19:6), R. P. Ungare (18:12) şi Elveţiei (14:9) — ultima echipă la ediţia precedentă a ocupat locul II — echipa ţării noastre a solicitat la maximum, în jocul final, echipa unită a celor două state germane de care a fost întrecută, în cele din urmă, la un scor onorabil 11:14 (6:6) ocupînd astfel locul II în ierarhia celor mai bune echipe din lume.

Valoarea acestei performanţe este deosebit de mare. Ea se alătură celei obţinute de echipa noastră feminină, care în anul 1956, la Frankfurt pe Main, devine campioană mondială întrecînd în finală echipa R. F. Germane. În acest fel handbalul nostru se afirmă categoric pe plan internaţional. Valoarea lui este astăzi pe deplin recunoscută. Echipele noastre devin stimate şi chiar considerate ca adversari redutabili.

Succesul handbaliştilor noastre în 1956 şi cel al handbaliştilor din 1959, ca şi rezultatele obţinute în celelalte sporturi, reflectă progresul mişcării noastre de cultură fizică şi sport care, îndrumată şi sprijinită în permanenţă de Partid şi Guvern, creşte şi se întăreşte neîncetat. Spre deosebire de trecut, astăzi sportivii romîni au dus gloria sportivă a Patriei noastre peste mări şi ţări, cucerind unanima apreciere a adversarilor lor sportivi ca şi a publicului, pentru buna lor pregătire tehnică şi comportarea lor disciplinată, sportivă.

Rezultatele obţinute pînă în prezent constituie un stimulent pentru activitatea noastră de viitor. Ele ne obligă la o muncă şi mai intensă, la o mai bună organizare a activităţii noastre handbalistice, la întărirea continuă a procesului de instruire, la o continuă creştere a educaţiei politice şi cetăţeneşti a sportivilor noştri.

În viitor handbalul în 11 va fi prevăzut în programul Jocurilor Olimpice. La Jocurile Olimpice din 1964, care vor avea loc la Tokio, se vor organiza şi întreceri la această disciplină sportivă. Handbaliştii noştri după felul cum s-au comportat la ultima ediţie a campionatului mondial, ne îndreptăţesc să sperăm la o comportare şi mai bună. Se impune deci să se întocmească un plan de perspectivă pentru următorii cinci ani, în aşa fel încît în anul olimpic să avem o echipă bine pregătită, cu jucători de valoare, în care să ne putem pune nădejdea. Pînă atunci este necesar să transmitem tehnicienilor noştri experienţa dobîndită cu ocazia pregătirii echipei noastre reprezentative în vederea campionatelor mondiale, precum şi experienţa şi cunoştinţele dobîndite în jocurile susţinute cu acest prilej în Austria, pentru a fi folosite de aceştia în instruirea echipelor pe care le conduc.

La baza întocmirii planului de pregătire a lotului nostru reprezentativ au stat obiectivele necesare realizării concepţiei moderne de joc elaborate de Colegiul central de antrenori, concepţie care la timpul respectiv a fost publicată în paginile revistei Cultură Fizică şi Sport. Cerinţele acestei concepţii au determinat fixarea unor obiective care în bună măsură au fost realizate de-a lungul perioadei de pregătire. S-a urmărit ca

la sfîrşitul perioadelor de antrenament să se asigure o pregătire fizică superioară, care să permită practicarea unui joc în viteză bazat pe acţiuni colective.

Astfel s-a ajuns ca în întrecerile din cadrul campionatului mondial echipa noastră să fie urmărită cu interes de specialişti, cărora le-a atras atenţia prin sistemele de joc aplicate în atac şi apărare, prin jocul colectiv, prin puterea de luptă şi prin moralul ridicat al jucătorilor noştri, prin sportivitatea deplină a tuturor componenţilor echipei, prin valoarea tehnică ridicată şi, în sfîrşit, prin eficacitatea jocului prestat atît în apărare cît şi în atac.

Interesul cu care a fost urmărită echipa noastră de către specialiştii străini a demonstrat o dată în plus superioritatea handbalului nostru. Teoria şi practica handbalului romînesc s-au dezvoltat în ultimii ani foarte mult, fapt reflectat prin rezultatele obţinute de reprezentativele noastre masculine şi feminine în întîlnirile internaţionale. La ultima ediţie a campionatului mondial masculin am putea spune chiar că reprezentanţii noştri au fost cei care au surprins prin jocul lor celelalte echipe participante.

★

În general **în atac** jocul echipei noastre s-a bazat pe acţiuni **pe contraatac,** efectuate în viteză, mingea fiind trimisă prin pase lungi celor 4 înaintaşi aflaţi în apropierea mijlocului terenului şi care căutau prin acţiuni bazate pe schimburi de locuri, pe pătrunderi în viteză fără minge, prin depăşire numerică (venirea celui de al 5-lea şi al 6-lea atacant înaintea apărătorilor adverşi respectivi) să înscrie puncte (fig. nr. 1). Faţă de situaţia concretă de desfăşurare a jocurilor, contraatacul nu a fost în permanenţă utilizat, el fiind înlocuit cu formele de atac organizat, alese în funcţie de sistemul de apărare advers.

Împotriva sistemului de apărare „om la om" au fost pregătite şi aplicate cu mult succes, în jocurile susţinute, mai multe variante de atac rapid organizat.

Vom enumera pe scurt cîteva din acestea :

a) Acţiuni bazate pe **şarjă rapidă.**

Şarja rapidă este o acţiune tactică colectivă de atac, utilizată înainte de echipele R. D. Germane şi R. F. Germane pe care am avut prilejul să le urmărim şi noi în întîlnirile din anii trecuţi şi care reprezintă pentru jocul de atac posibilitatea acţionării în plină viteză a tuturor înaintaşilor, păstrîndu-se în

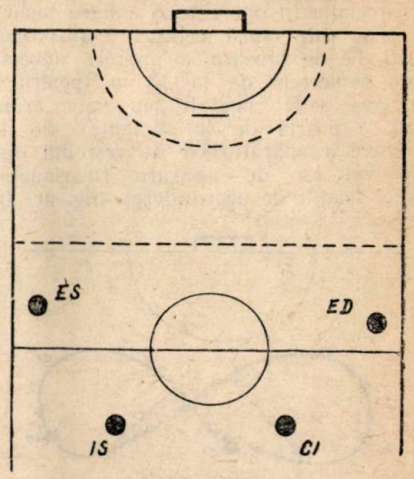
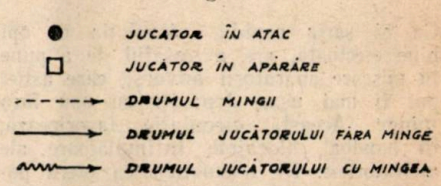


Fig. 1



același timp lărgimea şi ordinea frontului de atac (fig. nr. 2). Şarja rapidă asigură intrarea în acţiune a fiecărui înaintaş în mod succesiv, fiind un mod raţional de schimbare a locurilor între înaintaşi, în care posturile liniei de atac

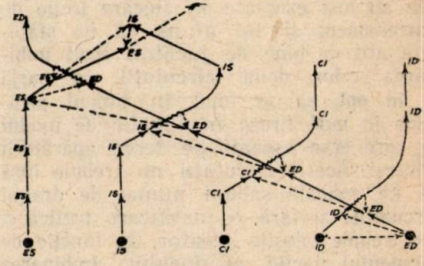


Fig. 2

sînt ocupate în permanenţă, fiecare înaintaş fiind obligat să ocupe o fîşie de teren. Şarja rapidă menţine tempoul de alergare. Ea nu permite niciunui jucător

micşorarea vitezei de deplasare, pentru că jucătorul care ar alerga mai încet s-ar scoate singur din joc.

b) Acţiuni bazate pe **circulaţia în opt.** Circulaţia în opt este o acţiune tactică de atac care oferă echipei mari posibilităţi, fie de presare a apărării adverse spre semicercul de la 13 m (pentru a se crea astfel posiblitatea unor aruncări la poartă de la distanţă), fie de scoatere a apărătorilor adverşi din dispozitivul lor de apărare (mărindu-se astfel spaţiile de pătrundere) (fig. nr. 3).

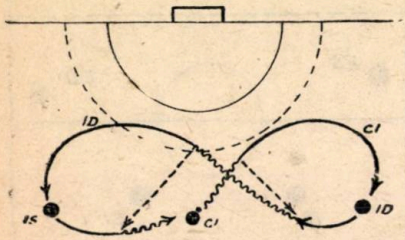


Fig. 3

Ca şi şarja rapidă, circulaţia în opt bine efectuată, are avantajul de a pune în mişcare apărătorii adverşi, care astfel pot fi mai uşor depăşiţi cu sau fără minge. Această circulaţie favorizează, în handbal, blocajele întîmplătoare ale apărătorilor. De asemenea ea oferă posibilitatea micşorării eficacităţii sistemului de apărare „om la om" agresiv, prin ajutorul succesiv care se poate da de către coechipieri jucătorului cu mingea.

c) Acţiuni bazate pe **îmbinarea celor două acţiuni colective.** Acestea sînt cunoscute de fapt de antrenorii noştri. Ele au fost exersate în fiecare lecţie de antrenament şi s-a ajuns să fie stăpînite atît de bine de jucători încît **îmbinarea celor două circulaţii, în şarjă şi în opt,** să se facă în timpul jocurilor în mod firesc în funcţie de modul în care erau aşezaţi pe teren apărătorii adverşi. Aceste circulaţii nu trebuie însă să fie aplicate şablon numai de dragul circulaţiei şi fără o justificare tactică, ci ele trebuie folosite creator, în funcţie de momentul tactic al jocului. Îmbinarea celor două acţiuni, mai precis alegerea celei mai potrivite acţiuni de atac, apoi renunţarea la aceasta şi trecerea la utilizarea celeilalte acţiuni, se face în mod curgător, fără pauze, în aşa fel încît jocul de atac apare continuu, format din o serie de pase, de pătrunderi fără minge, de încercări de depăşire a adversarului prin fente, pînă în momentul în care un jucător ajunge în situaţia favorabilă de aruncare la poartă.

d) Utilizarea **pivoţilor ocazionali.** Experinţa dobîndită pînă acum ne arată că împotriva apărării „om la om" nu este indicat să se folosească jucători plasaţi în mod permanent la semicerc, aşa numiţii „pivoţi". Prin poziţia lor statică ei determină şi plasarea unui apărător în apropierea semicercului pentru realizarea marcajului. Plasarea apărătorului pe semicerc impusă de fapt de „pivotul permanent" constituie un dezavantaj pentru echipa în atac, deoarece apărătorul pivotului poate apoi, în ultimă instanţă, să împiedice pe un alt înaintaş, scăpat de apărătorul său, şi care fără prezenţa acestuia ar fi putut arunca nestingherit la poartă. În atacul apărării om la om jocul modern impune utilizarea pivoţilor, dar numai în mod ocazional. Aceştia, spre deosebire de pivoţii permanenţi, se infiltrează la semicercul de 13 m după ce apărarea a fost împinsă, prin şarjă rapidă, circulaţie în opt, sau prin îmbinarea acestora, în apropierea semicercului de 19 m. După pasarea mingii fiecare înaintaş este obligat să pătrundă în viteză spre semicercul de 13 m unde poate fi angajat direct în pătrundere şi atunci de cele mai multe ori are posibilitatea executării unei aruncări la poartă, sau dacă nu a fost angajat dar şi-a depăşit totuşi apărătorul, poate sta puţin la semicerc, se poate chiar demarca dacă a fost marcat din nou, însă în mod obligatoriu în direcţia contrară locului unde se găseşte mingea, pentru a nu transporta pe apărător în calea înaintaşului cu mingea. Apoi se va retrage din nou în dispozitivul de atac, deoarece locul său ca „pivot ocazional" a fost luat de un alt coechipier. Întreaga acţiune descrisă mai sus durează doar cîteva secunde, suficiente însă pentru a disloca dispozitivul de apărare şi a micşora posibilitatea ajutorării reciproce a apărătorilor adverşi.

e) Aglomerarea jocului pe o parte a terenului. Dacă în urma acestor acţiuni colective nu s-a izbutit să se depăşească apărarea adversă, se utilizează **aglomerarea jocului pe o parte** a terenului şi acţionarea pe bază de blocaje în partea opusă. Aglomerarea jocului pe o parte

a terenului se realizează prin circulațiile cunoscute, la care participă numai patru jucători: centrul înaintaș, interul și extrema din partea respectivă a terenului precum și apărătorul venit în atac. Acești patru jucători, circulînd în opt sau în șarjă, caută să îndepărteze pe cei patru apărători de ceilalți doi care marchează interul și extrema din partea opusă (fig. nr. 4). Aglomerarea

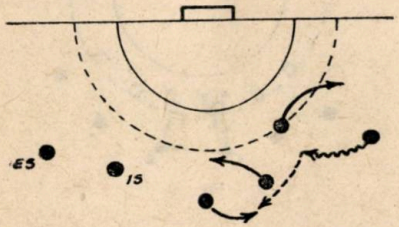


Fig. 4

pe o parte a terenului este în principal o activitate derutantă, finalitatea acțiunii căzînd pe seama interului și extremei din partea opusă. După o scurtă perioadă de „frămîntare" a apărării pe o parte a terenului, mingea este trimisă interului din partea opusă care urmărește să ajute extrema printr-un blocaj cu mingea (fig. nr. 5), sau dacă în prealabil a pasat mingea extremei, printr-un blocaj fără minge (fig. nr. 6). Dacă apărătorii au izbutit să scape de

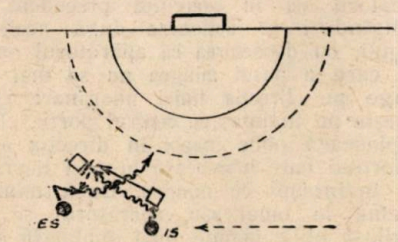


Fig. 5

blocaj, extrema caută în drumul ei să conlucreze cu centrul înaintaș, fie pentru a-i favoriza acestuia drumul spre poartă, fie pentru a începe o nouă aglomerare în această parte a terenului.

Deși cunoșteam că viitorii noștri adversari nu întrebuințau în mod curent apărarea „pe zonă", pentru a preîntîmpina orice surpriză s-a pregătit și un sistem de joc în atac împotriva acestei apărări. Măsura s-a dovedit bună în jocul cu Elveția, în care la început adversarii noștri s-au apărat în zonă. Alternînd în mod judicios jocul nostru obișnuit în circulație cu **atacul poziționat cu doi pivoți permanenți**, s-a ajuns în minutul 16 la scorul de 6:0 în favoarea noastră. Văzînd că nu pot face față atacului bine conceput al jucătorilor romîni, adversarii noștri au trecut la sistemul de apărare „om la om".

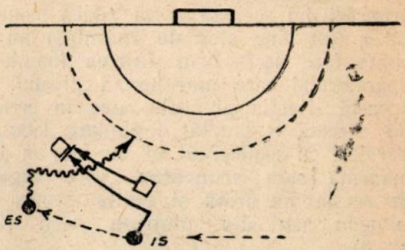


Fig. 6

In fig. 7 se poate observa așezarea inițială a jucătorilor în atacul pozițional al apărării pe zonă.

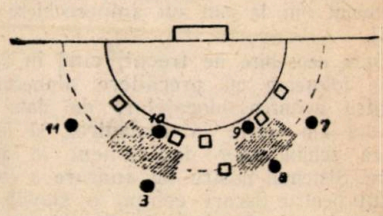


Fig. 7

Jucătorii cu nr. 9 și 10 se plasează la semicercul de la 13 m puțin înafara barelor porții. In zonele din fața lor acționează jucătorii cu nr. 3 și 8, care în această situație trebuie să fie buni aruncători la poartă de la distanță și mai ales buni aruncători din săritură. (Aceste posturi au fost ocupate de jucătorii Bulgaru A. și Hnat V.). Extremele (nr. 11 și 7) se plasează ceva mai lateral, menținînd frontul larg al atacului și acționînd către semicerc ori de cîte ori este angajat pivotul din partea respectivă pentru a nu permite apărătorului său să aglomereze zona pivotului, iar dacă face totuși acest lucru, să poată primi mingea și arunca la poartă din unghiurile laterale.

Mingea este pasată între cei patru jucători dinafara apărării pînă la găsirea unui moment favorabil de aruncare la poartă din dreptul zonelor haşurate care sînt punctele cele mai vulnerabile ale zonei. Impiedicarea corectă a unei aruncări din această zonă (dacă momentul a fost bine ales de înaintaş) nu se poate face decît prin ieşirea înainte a apărătorului care marchează pivotul. In această situaţie pivotul, care în prealabil execută o scurtă deplasare laterală, paralelă cu semicercul şi cu faţa în permanenţă spre aruncător, este angajat de acesta din urmă şi poate arunca din plonjon sau din plonjon sărit (fig. nr. 8).

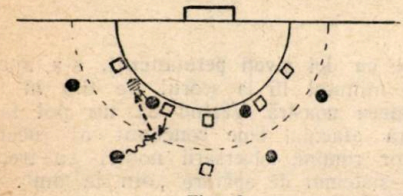


Fig. 8

In apărare am folosit în permanenţă sistemul om la om cu împerechiere pe fişii.

Spre deosebire de trecut, cînd în apărare foloseam cu precădere alunecările pentru evitarea blocajelor, de data aceasta am trecut la instruirea şi folosirea schimburilor de oameni în apărare. Sistemul nostru de apărare a constituit pentru fiecare echipă o stavilă de netrecut mai ales în primele minute ale jocului. Ca urmare a acestui fapt, apărătorii intrînd în posesia mingii alimentau în permanenţă înaintarea care fructifica aceste ocazii. Astfel se explică luarea unui avans de puncte în fiecare joc, încă de la început.

Dacă în atac se mai poate juca pe bază de improvizaţie, fără reguli prea precise, şi obţine totuşi oarecare rezultate, în apărare, jocul întîmplător este falimentar. De aceea în perioada de pregătire am pus un accent deosebit pe pregătirea individuală şi colectivă a apărătorilor. Rezultatul la care s-a ajuns este bun. Exerciţiile efectuate în cadrul antrenamentelor au creat deprinderi de colaborare, de ajutor reciproc, de siguranţă în atacarea omului cu mingea, apărătorul ştiindu-se mereu dublat de un coechipier.

Prima problemă care se pune în instruirea unei apărări colective este aceea a atacării omului cu mingea, după care — în cazul pasării acesteia de către înaintaş — urmează retragerea în dispozitivul de apărare.

In fig. 9 prezentăm unul din exerciţiile folosite pentru însuşirea şi perfecţionarea atacării jucătorului cu mingea.

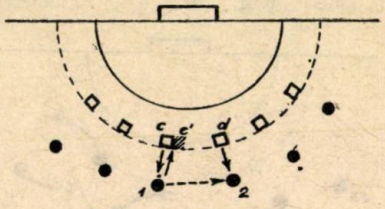


Fig. 9

Jucătorul 1 se găseşte în posesia mingii. Cînd apărătorul direct se îndreaptă către acesta, înaintaşul pasează mingea jucătorului 2, care la rîndul lui va fi atacat de apărătorul respectiv. Apărătorul înaintaşului 1 se retrage în dispozitiv de îndată ce mingea nu se mai găseşte în posesia acestuia. Mingea este trecută astfel de la om la om pentru a solicita contribuţia fiecărui apărător.

A doua problemă de rezolvat este aceea a acordării ajutorului reciproc. Această problemă s-a învăţat plasînd jucătorii ca în exerciţiul precedent şi obligîndu-i să acţioneze după aceleaşi reguli, cu deosebirea că apărătorul omului care a pasat mingea nu se mai retrage pe direcţia liniei imaginare care uneşte pe înaintaş cu centrul porţii, ci se deplasează oblic înapoi în direcţia apărătorului care marchează în acel moment pe înaintaşul cu mingea. Dacă mingea revine la omul său, apărătorul se va deplasa oblic înainte, fiind dublat în acelaşi fel de cei doi vecini ai săi (fig. nr. 10). După ce a atacat omul cu mingea apărătorul C dublează pe apărătorul D printr-o retragere oblică înapoi. Acelaşi lucru îl va face şi apărătorul D dacă mingea va fi trimisă din nou înaintaşului 1.

In vederea aplicării practice a sistemului de apărare om la om cu accent pe schimbarea jucătorilor în apărare s-au fixat următoarele reguli:

— apărătorul omului cu mingea este obligat să-l atace de îndată ce acesta

devine primejdios pentru poartă, adică se apropie la o distanţă de unde poate înscrie (20—22 m) sau de unde poate angaja nejenat pe un alt înaintaş plasat într-o poziţie favorabilă de a înscrie ;

— apărătorul omului cu mingea are prioritate de trecere, ceilalţi apărători

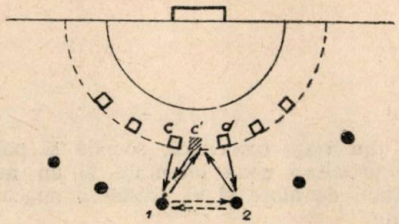


Fig. 10

fiind obligaţi să evite blocajele prin alunecări sau schimburi de oameni ;

— schimbarea de oameni în apărare nu se poate face decît în cazul în care înaintaşul trece prin faţa apărătorului vecin. Dacă acesta pătrunde printre apărători el va fi marcat de apărătorul prin a cărui fîşie de teren a pătruns înaintaşul ;

— schimbarea de oameni este decisă, în majoritatea cazurilor, de apărătorul care preia şi nu de cel care predă pe înaintaş ;

— după o pătrundere a înaintaşului spre semicerc, urmează împingerea regulamentară a acestuia înafara semicercului de 19 m folosindu-se în acest scop forţa corpului şi jocul cu corpul.

Pentru deprinderea acestor reguli s-a jucat foarte mult la o poartă (şase înaintaşi contra 6 apărători). La început înaintaşii au acţionat pe bază de circulaţie în opt, executată din viteză moderată, fapt care a permis jucătorilor să gîndească fiecare fază. Ulterior s-a exersat în tempo normal, în şarjă rapidă, şi s-a verificat gradul de însuşire în jocurile de antrenament susţinute.

In viitor va fi necesar să introducem ca preocupare în jocul apărătorilor şi scoaterea mingii de la adversari, aşa cum fac de pildă jucătorii germani. Pe noi ne-a preocupat mai mult „omul" şi mai puţin mingea. Intrînd în faza preocupărilor pentru scoaterea mingii de la adversar, trecem de fapt la jocul de apărare om la om agresiv, care ne va da posibilitatea intrării în posesia mingii prin activitatea proprie, nu numai prin greşeala adversarilor.

★

Problemele tactice prezentate pot fi aplicate de către toţi antrenorii noştri în jocul echipelor pe care le conduc. Pentru a uşura înţelegerea acestor probleme şi pentru a se deschide noi căi de aplicare a lor în funcţie de specificul colectivului cu care se lucrează, recomandăm studierea următoarelor articole apărute în paginile revistei noastre : „Principii şi reguli în tactica jocului de handbal", 2/1956 ; „Mijloacele tacticii colective în jocul de handbal", 3/1956 ; „Pentru stabilirea unei concepţii unitare de joc în handbal", 7/1956 ; „Concepţia de joc în handbal, 6/1957 ; „Noi aspecte ale însuşirii tactice în handbal", 8/1957.

★

In întrecerile sportive din cadrul celei de a V-a ediţii a Campionatului mondial, handbaliştii romîni au cîştigat — prin comportarea lor tehnică şi sportivă, prin disciplina lor, prin modul în care au luptat pentru culorile ţării — deplina simpatie a publicului care în toate jocurile şi chiar şi în finală, i-a susţinut, încurajîndu-i şi aplaudîndu-i pentru faptul că s-au ridicat prin maniera lor de joc la nivelul unor adevăraţi campioni mondiali. Este un lucru care bucură pe fiecare cetăţean al Patriei noastre, pe fiecare sportiv, este un fapt care face cinste tuturor acelora care prin munca lor onestă, plină de abnegaţie s-au încadrat pe linia trasată de Hotărîrea Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn şi a Consiliului de Miniştri al R.P.R. din 2 iulie 1957 privind reorganizarea mişcării de cultură fizică şi sport şi au adus partea lor de contribuţie la creşterea prestigiului handbalului nostru.

Un deceniu de la primele campionate republicane școlare de atletism

OCTAVIAN BĂNĂȚAN
șeful Catedrei de educație fizică a I.M.F. — București

După anul 1944, paralel cu marile transformări din viața economică, socială și politică a țării noastre, activitatea sportivă a primit o nouă orientare și un nou conținut, menite să asigure dezvoltarea sportului de mase și să creeze o mișcare sportivă corespunzătoare țelurilor clasei muncitoare.

Ca o expresie a noii orientări în mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră în anul 1948 s-a organizat prin intermediul Organizației Sportului Popular, prima Spartachiadă care a angrenat în întreceri sportive întreg tineretul țării, denumită simbolic „Cupa Unității Tineretului" (C.U.T.), iar cu un an mai tîrziu, „Cupa Tineretului Muncitor" (C.T.M.).

Alături de tinerii sportivi din fabrici și uzine, din mediul sătesc și din unitățile militare, aceste competiții au angrenat în activitatea sportivă și tineretul școlar la gimnastică, handbal, volei, atletism. Ele au creat climatul favorabil organizării unor concursuri de atletism specifice tineretului școlar. In prezentul articol vom face un comentariu asupra celor 10 ediții ale campionatelor republicane școlare de atletism, desfășurate pînă în prezent.

„Hotărîrea C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 cu privire la stimularea și dezvoltarea continuă a culturii fizice și a sportului" constituie principalul punct de plecare și organizare pe baze noi a atletismului școlar. Sarcinile trasate de Hotărîre: „organizarea pe bază de mase a tuturor ramurilor de sport și în special a gimnasticii, atletismului etc." ca și: „conducerea și controlarea activității tuturor organizațiilor de cultură fizică si sport... și a aplicării programelor de cultură fizică în instituțiile de învățămînt de toate gradele", au fost hotărîtoare în organizarea campionatelor republicane școlare de atletism.

Primul campionat, organizat în anul 1950, avea să împlinească o veche dorință a elevilor și profesorilor de educație fizică, devenită un „postulat" nerealizat al tuturor congreselor și conferințelor cadrelor de specialitate înainte de 1944.

Incă din primul an de organizare, campionatele republicane școlare de atletism au devenit cea mai populară competiție școlară. Ele au descoperit și au dat loturilor de juniori de atletism ale R.P.R. pe majoritatea componenților lor și au împrospătat loturile de seniori cu elemente de valoare. Majoritatea atleților fruntași de azi din țara noastră au făcut primii pași spre stadion și spre consacrarea sportivă, în cadrul întrecerilor școlare.

Astfel, la fete Lia Manoliu, Sanda Grosu, Iolanda Balaș, Maria Diți, Maria Pandele, Anca Gurău, Rodica Voroneanu și Iulius Iordan, Gheorghe Popescu, Alexandru Bizim, Traian Sudrigean, Valeriu Jurcă, Ștefan Perneki, Zoltan Vamoș, Gheorghe Ciobanu, Szabo Zoltan, Ion Sorin, Astafei Petre, Savin Afanase, Eugen Ducu, Mircea Axente și alții, la băieți, au urcat pe cele mai înalte trepte ale podiumului învingătorilor în cele zece ediții ale campionatelor republicane școlare de atletism.

Pentru o altă categorie de elevi, atletismul a fost sportul de plecare pentru obținerea unor rezultate de valoare în alte discipline sportive. Dintre aceștia amintim pe Elena Teodorescu, maestră a sportului la gimnastică, Elena Pădureanu și Irina Nagy, maestre emerite ale sportului la handbal, Aurel Barbu (rugbi), Ion Crivăț (volei) etc.

Faptul că azi întreg tineretul țării are posibilitatea să se încadreze în învățămîntul de cultură generală iar cei mai buni la învățătură și la sport să participe la întrecerile sportive ridică an de an calitatea și importanța acestui campionat, devenit cea mai însemnată competiție sportivă școlară.

În rîndurile ce urmează vom prezenta cîteva din problemele de bază ale campionatelor republicane şcolare de atletism care au făcut ca rezultatele să crească de la an la an.

Din cele zece ediţii desfăşurate pînă în prezent, se desprind în mod evident trei momente importante care se referă în special la sistemul de organizare a campionatelor:

a) Sistemul iniţial, introdus cu ocazia primei ediţii a campionatelor (1950), era cel al unui concurs pe echipe, cu probe complexe. Campionatul s-a desfăşurat la pentatlon băieţi şi triatlon fete cu echipe compuse din cîte 3 concurenţi selecţionaţi din cadrul unei singure şcoli. În cadrul pentatlonului figurau două alergări (100 şi 1.500 m plat), două sărituri (lungime şi înălţime) şi o aruncare (greutate de 5 kg); triatlonul cuprindea o alergare pe 100 m plat, săritura în lungime şi aruncarea greutăţii.

Acest sistem de organizare, nu prea strălucit, a fost determinat de lipsa unei experienţe organizatorice corespunzătoare şi de condiţiile economice din acea vreme.

b) Ediţia următoare din anul 1951 adoptă o formă superioară de organizare prin introducerea concursului individual, cu probe simple, pe o singură categorie de vîrstă. Acest sistem este menţinut pînă în anul 1958 cu mici modificări în ceea ce priveşte numărul de probe, sistemul de calificare de la o etapă la alta, dreptul de participare etc.

În această perioadă, în primii trei ani numărul probelor creşte, la băieţi, de la 5, în 1950, la 8, 10 şi 12 în 1951, 1952 şi respectiv 1953, iar la fete, de la 3, în 1950, la 6, 9 şi 11 în 1951, 1952 şi respectiv 1953. După anul 1953 numărul probelor oarecum se stabilizează la 10 la fete şi 13 la băieţi avînd mici oscilaţii în plus sau în minus de la un an la altul.

În general, probele primelor campionate sînt cele mai accesibile. Ele au fost menţinute şi în ediţiile următoare.

Probele care necesitau utilaj special şi o tehnică mai pretenţioasă au fost introduse treptat, după ce probele de largă răspîndire au devenit probe tradiţionale ale campionatului.

Astfel, probelor pentru băieţi, din anul 1950, li se adaugă, în 1951, proba de 400 m plat, aruncarea discului şi suliţei, iar la fete, săritura în înălţime şi aruncarea discului; în anul 1952 aruncarea suliţei la fete, ştafeta 4×100 m şi aruncarea greutăţii la băieţi şi fete; în anul 1953 probele de garduri şi săritura cu prăjina iar în 1954 aruncarea ciocanului etc.

Spre deosebire de aruncări şi sărituri, probe care cer o pregătire tehnică superioară şi care au avut o evoluţie constantă, datorită faptului că ele au fost introduse treptat de la un an la altul, la alergări se constată o linie lipsită de consecvenţă.

Proba de 400 m plat fete (vezi anexa 2) introdusă în anul 1951 este menţinută numai trei ani după care este eliminată. În anul 1953, paralel cu proba de 400 m plat apare o nouă probă de alergare la fete: 800 m plat, pentru ca în 1954 să fie amîndouă înlocuite cu alergarea de 500 m plat. În anul 1955 se reintroduce proba de 800 m dar se înlocuieşte proba de 500 m cu cea de 200. Un an mai tîrziu (1956) alergările de 200 m şi 800 m sînt din nou scoase din probele de concurs şi înlocuite cu proba de 500 m plat.

O situaţie asemănătoare, dar de proporţii mai reduse ne prezintă şi probele de alergări la băieţi (vezi anexa 1).

După 5 ani de menţinere a probelor de 400 m şi 1.500 m (1951—1955) în ultimul an introducîndu-se şi proba de 800 m, în anul 1956 se renunţă la primele două, menţinîndu-se numai cea de 800 m. Absenţa celor două probe amintite durează doar un an, întrucît în 1957 se reintroduc amîndouă împreună cu alergarea de 200 m. Deci numărul alergărilor creşte de la 4 în 1952 la 6 în 1955, scade la 4 în 1956 şi creşte la 7 în 1957. Acelaşi număr s-a menţinut şi la ediţiile următoare (1958 şi 1959).

c) Anul 1959 aduce cele mai importante modificări în ceea ce priveşte sistemul de organizare a campionatelor. În acest an Ministerul Învăţămîntului şi Culturii renunţă la sistemul de organizare introdus în 1951, pe o singură categorie de vîrstă şi încadrează campionatele şcolare în categoriile de vîrstă prevăzute de către Federaţia Romînă de Atletism, pe cele două categorii de juniori 15—16 ani şi 17—18 ani.

Introducerea celor două categorii de vîrstă a rezolvat şi problema distanţelor de alergare la băieţi şi fete precum şi cea a obiectelor folosite la aruncări, aplicîndu-se întrutotul prevederile Federaţiei Romîne de Atletism.

Aceste măsuri au o deosebită importanţă prin faptul că respectă particularităţile morfofiziologice ale fiecărei categorii de vîrstă. Ele oferă elevilor din clasele mai mici posibilităţi de afirmare şi de întrecere în cadrul campionatelor cu colegii lor de aceeaşi vîrstă, cu obiecte şi pe distanţe corespunzătoare vîrstei lor.

★

Rezultatele tehnice obţinute în cadrul campionatelor republicane şcolare de atletism le vom analiza pe baza a două elemente de control: rezultatul cîştigătorului şi media primelor 5 rezultate realizate în cadrul ultimelor 9 ediţii organizate pînă în prezent şi înscrise în anexa 1, pentru băieţi, şi anexa 2, pentru fete.

Rezultatele anului 1950 nu vor fi luate ca bază de comparaţie, întrucît au fost obţinute în cadrul unei probe cu caracter complex. O apreciere bazată pe media primelor 6, 10 sau 12 performanţe la fiecare probă ar fi mai concludentă, dar nu a fost posibilă din lipsa datelor.

O privire atentă asupra cifrelor cuprinse în aceste tabele scoate în evidenţă două lucruri indiscutabile:

a) Cele mai bune rezultate s-au obţinut în anii 1959 şi 1953.

Anul 1959 are cele mai bune rezultate realizate de cîştigătorii campionatelor la 13 probe (10 la băieţi şi 3 la fete) şi cea mai ridicată medie a primelor 5 rezultate la 17 probe (9 la băieţi şi 8 la fete), iar anul 1953 la 10 probe — din care 4 la rezultatul cîştigătorului şi 6 la media primelor 5 rezultate.

In cele două ediţii arătate mai sus, o singură probă a înregistrat cea mai slabă medie a primelor 5 rezultate (aruncarea discului băieţi).

In cadrul acestor rezultate trebuie remarcate performanţele individuale obţinute de băieţi la 100 m plat (11"1); 110 m garduri (14"9); lungime (6,72); înălţime (1,91); prăjină (3,93); disc (46,04); suliţă (55,08); ciocan (48,91) şi la fete la 80 m garduri (12"3); înălţime (1,58); greutate (12,49) etc., toate realizate în anul 1959.

Aceste rezultate erau suficiente pentru cîştigarea titlului de campion R.P.R. la seniori şi senioare la majoritatea probelor, înainte de prima ediţie a campionatelor republicane şcolare.

Un progres mai evident se remarcă şi în ceea ce priveşte media primelor 5 rezultate.

b) Cele mai slabe rezultate s-au obţinut în anii 1955 şi 1957 (vezi anexa 1 şi 2).

In anul 1955 la 10 probe (5 la băieţi şi 5 la fete) s-au înregistrat cele mai slabe rezultate ale locului I şi la 9 probe cele mai slabe medii ale primelor cinci rezultate (4 la băieţi şi 5 la fete). In anul 1957 numărul celor mai slabe rezultate a fost de 10 din care 6 la performanţa cîştigătorului şi 4 la media primelor cinci rezultate.

Urmează în ordine anii 1958, 1952 şi 1954 cu cîte 8, 7 şi 5 din cele mai slabe rezultate.

Atît rezultatele bune ale anilor 1953 şi 1959, cît şi cele slabe ale anilor 1955 şi 1957, sînt explicate de o serie de factori care au contribuit la obţinerea lor.

Astfel, în anul 1953 rezultatele bune obţinute sînt determinate de sistemul superior de organizare al finalei care s-a desfăşurat între elevii din sistemul şcolilor profesionale, medii şi medii tehnice. Separat de şcolile medii tehnice, în finalele campionatului acestui an participă şi cîştigătorii campionatelor S.M.T.C.F. care formau cadre de tehnicieni în educaţia fizică şi primeau o pregătire de specialitate superioară celorlalţi elevi.

In ceea ce priveşte elevii şcolilor medii este necesar a se sublinia faptul că în acest an media de vîrstă a elevilor a fost mai mare cu un an decît a celor din ediţiile ulterioare (1954—1958).

Rezultatele slabe în anii 1955 şi 1957 sînt explicate de vîrsta medie scăzută cu un an faţă de 1953 prin reducerea numărului claselor de la 11 la 10 la şcolile de cultură generală.

Este necesară o remarcă asupra nivelului atletismului şcolar pe regiuni. O comparaţie între rezultatele înregistrate la Cîmpulung Muscel şi Iaşi ne va ilustra mai bine această situaţie. În timp ce oraşul Iaşi, cu peste 50 profesori şi 10 şcoli medii, în cele 10 campionate nu a avut decît două concurente care să se claseze pe primele 3 locuri în cadrul finalei pe ţară, oraşul Cîmpulung, care este de 5 ori mai mic decît Iaşul, a dat atletismului şcolar o serie de elemente deosebit de valoroase. Dintre acestea menţionăm numai pe cei clasaţi pe primul loc în cadrul finalelor: Maria Diţi, Olimpia Cataramă, Răuţoiu Mihai, Radu Mihai, Vorovenci Ion. O privire sumară asupra rezultatelor obţinute în anul 1958 de către reprezentanţii regiunii Iaşi în cadrul finalei pe ţară ne va forma convingerea că ele sînt mai slabe decît rezultatele ce se pot obţine cu o singură clasă de elevi fără o pregătire specială. Iată cîteva din ele: 4,70 m la lungime, 1,45 la înălţime, 21"1 la 110 m garduri, 13" la 100 m plat. 1'03" la 400 m plat (la băieţi); sau: 11,60 m la suliţă, 17"5 la 80 m garduri, 15"2 la 100 m plat, 2,80 m la lungime şi 6,45 m la greutate (la fete).

Rezultate sub posibilităţi sînt realizate în general de către majoritatea regiunilor din Moldova. Oraşe cu o mare populaţie şcolară ca Bîrlad, Tecuci, Bacău, Galaţi, Baia Mare, Piteşti etc. au descoperit şi promovat prea puţine elemente de valoare în atletismul şcolar.

O comportare bună au avut în ultimul timp reprezentativele oraşelor Ploeşti, Oradea, Piatra Neamţ, Roman, Tg. Mureş.

Ultimul an a arătat nivelul crescut al atletismului şcolar din oraşul Bucureşti care a reuşit să cîştige cu rezultate deosebit de bune majoritatea primelor locuri din cadrul campionatelor.

Rezultatele ediţiei jubiliare a campionatelor republicane şcolare se distanţează în mod categoric de toate celelalte ediţii prin nivelul ridicat al performanţelor realizate.

Aceste rezultate sînt roadele firesti ale atenţiei şi sprijinului deosebit acordat în ultimii doi ani atletismului şcolar de către Ministerul Învăţămîntului şi Culturii şi U.C.F.S. Intr-un interval de timp relativ scurt, acţiunile întreprinse de cele două organe sînt deosebit de numeroase şi eficace. Dintre ele amintim: „instrucţiunile M.I.C. pentru dezvoltarea atletismului în şcoli din 10.V.1957; organizarea săptămînii atletismului şcolar de către ziarul Sportul popular; organizarea cursului de antrenori de atletism de la Cluj cu profesorii de educaţie fizică (1957); organizarea primei consfătuiri a profesorilor de educaţie fizică cu specializarea atletism; introducerea insignei de atlet şcolar (1958); întărirea secţiilor de atletism din cadrul şcolilor sportive de elevi şi dotarea centrelor mari şcolare cu materiale (prăjini, garduri, suliţe, cronometre etc.).

Rezultatele acestui sprijin direct nu s-au putut materializa în finalele din anul 1958 datorită timpului total nefavorabil din cele două zile de concurs. Cu toate acestea, o apreciere a rezultatelor dintre anul 1958 şi 1953 (cea mai puternică ediţie a compionatelor şcolare pînă în 1959) pe baza primelor 10 rezultate demonstra o creştere generală a valorii performanţelor, în special la probele de fete.

Această creştere a devenit generală şi categorică în 1959, dovedind că în urma Hotărîrii C.C. al P.M.R. şi a Consiliului de Miniştri din 2 iulie 1957 cu privire la reorganizarea mişcării de cultură fizică şi sport din R.P.R., atletismul şcolar a pornit pe un drum nou menit să descopere şi să ridice necontenit elemente de valoare pentru atletismul romînesc.

Rezultatele cîştigătorilor şi media primelor 5

Nr. crt.	Proba	Rezultatul cîştigătorului									
		1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
1	100 m plat	10.8	11.5	11.7**	11.3	11.5	11.4	11.6	11.7**	11.3	11.1*
2	200 m plat	—	—	—	—	—	—	—	23.4**	22.9*	22.9*
3	400 m plat	—	52	52.8	50.7*	52.2	53.8**	—	51.3	53.6	52
4	800 m plat	—	—	—	—	—	2.04.1	1.54*	2.07 8**	2.07.7	2.05.3
5	1.500 m plat	4.39.8	4.07.5*	4.13.6	4.08.4	4.14.6	4.16.08	—	4.14.4	4.22.8**	4.20.5
6	4×100 m	—	—	46.7	45.5	47.1**	46	46	45.8	46.7	44.5*
7	110 m garduri	—	—	—	16	15.6	15,5	15,4	15.9	16.1**	14.9*
8	lungime	6,39	6,34	6,38	6,42	6,04**	6.36	6,42	6,41	6,39	6.72*
9	înălţime	1,70	1,70	1,80	1,75	1,75	1.63**	1,75	1,68	1,70	1,91*
10	prăjină	—	—	—	3	3,20	3,20	3.60	2,90**	3.10	3,93*
11	greutate 5 kg	13,97	15,07	16,28*	15,60	15,46	15,19	15,18	13,98	13,85**	—
12	greutate 6 kg	—	—	—	—	—	—	—	—	—	13,49
13	disc 1,5 kg	—	37,64	39,33	38,14	43,65	37,44**	41,48	42,36	41,46	46,04*
14	suliţă 0,600 kg	—	55,45	54	55.38	55,82*	46,63**	—	—	—	—
15	suliţă 0,80 0 kg	—	—	—	—	—	—	46,29**	54.49	46,97	55,08*
16	Ciocan	—	—	—	—	40,40	36.32**	42,57	44,38	48,60	48,91*
	*)	—	1	1	1	1	—	1	—	1	10
	**)	—	—	1	—	2	5	1	4	3	—

* Cel mai bun rezultat al cîştigătorului
** Cel mai slab rezultat al cîştigătorului

rezultate pe probe şi ani la băieţi ANEXA

Media primelor cinci rezultate									
1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
11.3	11.8	12**	11.5	11.7	11.6	12**	11.9	11.7	11.5*
—	—	—	—	—	—	—	24.2	24.3**	23.8*
—	55.4	54.8	52.9*	54.2	55.6	—	54.0	55,5**	53.6
—	—	—	—	—	2.07.5	2.02.4*	2.08,1	2.11.6**	2.06.8
4.47.6	4.16.6	4.22.2	4.16.4*	4.19.6	4.22	—	4.19.2	4.29.8**	4.22.6
—	—	47.2	47.1	47.9**	—	46.9	46.5*	47.5	46.6
—	—	—	16.6	16.1	16.4	16.5	16.9**	16.2	15.9*
6,08	6,12	6,14	6,29	5,91**	6,04	6,23	6,12	6,11	6,52*
1,66	1,64	1,73	1,71	1,68	1,62**	1,69	1,65	1,69	1,84*
—	—	—	2,90	3,04	2,86**	3,14	2,78	3,00	3,54*
12,94	14,66	15,21	15,25*	14,48	13,57	14,08	13,16**	13,44	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	12,93
—	34,24	36,34	33,57**	38,54	36,08	38,60	38,90	37,90	42,36*
—	47,95	52,62	53,12*	48,66	43,99**	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	43,12	47,08	42,63**	48,33*
—	—	—	—	35,44	33,00**	38,45	37,68	42,39	45,69*
—	—	—	4	—	—	1	1	—	9
—	—	1	1	2	4	1	2	5	—

* Cea mai bună medie a primelor 5 rezultate

** Cea mai slabă medie a primelor 5 rezultate

Rezultatele cîştigătorilor şi media primelor cinci

Nr. crt.	Proba	Rezultatul cîştigătorului									
		1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
1	100 m plat	12.9	12.9	13.4**	13	12.9	12.6*	13.3	13.2	13	12.8
2	200 m plat	—	—	—	—	—	28.5**	—	26.9	26.3*	27
3	400 m plat	—	** 1.04.5	1.03.3	1.02 3*	—	—	—	—	—	—
4	500 m plat	—	—	—	—	1.23.2	—	1.22.6	** 1.27.8	1.22.9*	1.22.4
5	800 m plat	—	—	—	2.26.6*	—	2.32**	—	—	—	2.31
6	4×100 m	—	—	55.5**	53.2	53.1	53.8	52.1	52.6	52.7	52*
7	80 m garduri	—	—	—	12.6	12.6	14.1**	12.5	13.1	12.6	12.3*
8	lungime	4,73	4,76**	4,79	5.35	5,20	4,81	5,36*	5,08	4,92	5,29
9	înălţime	—	1,43	1,45	1,56	1,45	1,38**	1,40	1,44	1,45	1,58*
10	greutate	10,24	11,32	9,68	10,94	11,23	9,38**	13,02*	10,52	11,33	12,49
11	disc	—	36,23	30,89	36,86*	** 30,50	33,45	33,32	33,93	31,19	36,44
12	suliţă	—	—	32,23	32,08	34,60	37,64*	36,90	** 29,09	84,95	36,57
	*)	—	—	—	3	—	2	2	—	2	3
	**)	—	2	2	—	1	5	—	2	—	—

* Cel mai bun rezultat al cîştigătorului

** Cel mai slab rezultat al cîştigătorului

rezultate pe probe şi ani la fete ANEXA 2

Media primelor cinci rezultate									
1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
13.3	13.7	13,8**	13,2	13.3	13.3	13,5	—	13.2	13*
—	—	—	—	—	29.3**	—	27,7	27.3*	28.7
—	1.07.2**	1.05.8	1.05.3*	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	1.25.2	—	1.25	1.29.4**	1.24.41*	1.26.3
—	—	—	2.31*	—	2.35**	—	—	—	2.32.5
—	—	57.4**	55.5	55.5	54.9	54	53.8	53*	53*
—	—	—	13.4	13.2	15.1**	13.7	14.3	13.3	13.1*
4,53	4,42**	4,69	5,04	4,80	4,67	4,96	4,80	4,82	5,08*
—	1,37	1,40	1,44	1,39	1,34**	1,36	1,41	1,43	1,46*
8,60	10,34	9,25	10,07	9,53	8,90**	10,24	9,66	9,98	10,83*
—	30,75	26,75**	31,45	27,58	29,06	31,04	31,65	29,36	31,51*
—	—	28,64	30,02	31,34	27,62	30,78	27,32**	29,75	31,70*
—	—	—	2	—	—	—	—	3	8
—	2	3	—	—	5	—	2	—	—

* Cea mai bună medie a primelor 5 rezultate

** Cea mai slabă medie a primelor 5 rezultate

Din experiența Centrului de copii pentru învățarea înotului, din București

Prof. ANTON IONESCU

La sfîrșitul activității desfășurate în vacanța de vară din anul acesta, Centrul de copii pentru învățarea înotului și-a făcut bilanțul anual: peste 6.000 de copii au urmat cursurile centrului dintre care 4.500 au obținut brevetul și insigna de înotător. Dintre cei brevetați, aproape 1.000 de copii, care au dovedit aptitudini reale pentru înot, au fost selecționați și repartizați secțiilor de performanță ale tuturor cluburilor sportive.

Dacă la acest bilanț se adaugă și cele ale celorlalți doi ani de la înființare, cuvintele de recunoștință pentru ceea ce reprezintă acest centru în viața copiilor din Capitală sînt rostite cu dragoste și respect de peste 13.000 de absolvenți.

Activitatea care se desfășoară la Complexul Sportiv al Tineretului este fără precedent. Amploarea acestei acțiuni nu poate fi explicată decît de condițiile excepționale pe care copiii le au astăzi la dispoziție, respectiv bazine întreținute igienic, cu apă schimbată la vreme și mai ales cu dispozitiv de încălzire, care, practic, fac posibilă ținerea lecțiilor și cînd timpul este mai puțin prielnic, sau imediat după ce se schimbă apa (încălzirea cu vapori se face în cursul umplerii bazinelor), profesori și instructori care asigură procesul de instruire etc.

Copiii care dovedesc aptitudini pentru această disciplină au posibilitatea să-și continue pregătirea tot timpul anului în bazine acoperite, cu profesori și antrenori cu calificare superioară. Păstrînd proporțiile cuvenite, o asemenea realizare nu-și are egal decît în acțiunile similare, la care au trecut de cîțiva ani și alte orașe mari ale țării: Cluj, Arad, Timișoara etc.

Complexitatea procesului instructiv-educativ la vîrsta perioadei de creștere și de formare a copiilor înscriși la înot, fac din acest centru o adevărată școală în care copiii au obligații regulamentare de frecvență, de disciplină, de ordine și de învățare în aceeași măsură, în care cadrele tehnice trebuie să se pregătească spre a fi pedagogii de care au nevoie acești copii.

Văzut astfel, atît ca amploare, ca organizare și ca sistematizare metodică, centrul nu poate fi decît aceeași școală de peste an, în care elevii își formează instrucția și educația, extinsă la activitatea cu program special din timpul vacanței de vară.

Înființat de Federația Română de Natație în colaborare cu Secția centrală de învățămînt, cu Comitetul orășenesc U.T.M. și cu sprijinul U.C.F.S.-oraș, Centrul pentru învățarea înotului are ca obiectiv principal propagarea natației în masele largi ale tineretului și selecționarea din rîndul acestora a speranțelor, care vor alcătui schimbul de mîine al natației noastre de performanță.

Organizarea centrului

Bugetul centrului, ca dealtfel și al celorlalte centre din țară, este asigurat de Federația Română de Natație, iar mobilizarea copiilor se face prin grija Secției centrale de învățămînt a Sfatului Popular și a organizațiilor U.T.M.

Difuzate la școli prin cercurile pedagogice ale profesorilor de educație fizică, instrucțiunile, afișele și programul centrului sînt cunoscute de copii și de părinți încă din cursul lunii mai. Profesorii de educație fizică, ajutați de organizațiile U.T.M. din școli și de instructorii de pionieri alcătuiesc tabelele de înscriere pentru întregul sezon, împărțind copiii pe cicluri și pe serii după vîrste și sex. Pentru primul ciclu (1-15 iunie) ei sînt

ajutați și de cadrele tehnice ale centrului, care — după terminarea cursului de două săptămîni privind metoda unică de predare a înotului — merg în școli spre a-și primi grupele acestui ciclu, pe care le vor și însoți la prima lor deplasare de la școală la centru.

Un ciclu durează două săptămîni, în care se fac 12 lecții de învățare, o lecție de verificare (examen) și o zi festivitatea de încheiere a ciclului în care absolvenții cursului fac demonstrație de înot în fața părinților, primesc brevetele și insignele de înotător, iar cei selecționați sînt repartizați cluburilor sportive.

Dată fiind capacitatea mare de primire, centrul de la Complexul sportiv al tineretului a funcționat cu 1.200—1.400 de copii zilnic, împărțiți în serii de cîte două ore. S-a încercat în anii trecuți și în primele două cicluri ale acestui an seria de 3 ore. Din experiența profesorilor și indicațiilor medicale, date de Cabinetul centrului, s-a tras concluzia că lecția de 3 ore, în care copiii erau nevoiți să stea în apă și în soare (chiar cu pauza pentru mîncare, jocuri pe uscat și în apă) depășește puterea de rezistență a copiilor. Începînd cu ciclul al treilea, la 1 iulie, s-a trecut la lecția de 2 ore la care s-au înregistrat rezultate mult mai bune, programul zilnic rămînînd neschimbat pînă la sfîrșitul sezonului, adică : 8-10; 10,30-12,30 ; 13-15 și 15,30-17,30. Jumătățile de oră dintre serii au fost folosite pentru echiparea copiilor și pentru schimbarea grupelor.

In cadrul seriilor, copiii au lucrat la bazine cîte 25—30 într-o grupă, condusă de un profesor care era ajutat de un elev mai mare, ales de obicei dintre cei mai buni înotători ai ciclului precedent. Grupele au fost constituite după sex și vîrstă (6—8 ani, 9—11 și 12—14 ani).

★

Activitatea centrului se sprijină pe lecție ca formă de bază a muncii instructiv-educative. In cadrul lecției elevii pornesc de la exerciții simple, care nu cer o coordonare specială, conștientă, cum ar fi, la început, coordonarea grea impusă brațelor și picioarelor de înotul craul. La aceasta se va trece mai tîrziu, treptat și într-o formă atractivă, ușoară, firească — pe uscat și apoi în apă, în așa fel încît elevii să-și însușească mișcările fără un efort special.

In lecțiile de înot, exercițiul demonstrativ cu care se exemplifică executarea corectă și precisă a unui element (analitic), sau a procedeului tehnic în întregul lui (global), își găsește locul mai mult și mai necesar decît în oricare alt fel de lecție. Acest lucru îl impune, nu numai apa în care lucrezi, ca mediu neobișnuit, dar și marea putere de imitare pe care o au elevii la această vîrstă.

Tocmai din această cauză exercițiile folosite în lecția de înot trebuie să fie bine alese, bine inspirate, adecvate și mai ales clar explicate și predate. Numai asemenea exerciții pot antrena participarea activă și conștientă a elevilor la lecție. Ele se înnoiesc și variază neîncetat ca formă, pentru ca în fond să servească același principiu al repetării și al fixării cunoștințelor și deprinderilor tehnice.

Impotriva automatizării, ca efect al repetării unor exerciții la infinit, fără ca elevii să participe activ la lucrul pe care-l fac, se ridică și **E. P. Firsov** în cartea sa **„Cerințele pedagogice pentru lecțiile de înot"** în care arată că, spre deosebire de metodele burgheze de antrenament bazate pe supunerea oarbă a înotătorului față de profesor și executarea necondiționată și automată a exercițiilor ce i se predau, școala sportivă sovietică își bazează metodica sa pe conștiinciozitatea și participarea activă a sportivilor la antrenamente.

In lecțiile de învățare, jocul este chemat să rezolve dinamismul și mobilizarea copiilor la lecție, să înlăture plictiseala unor momente nevoit statice, să le capteze atenția și interesul pentru buna lor desfășurare. Primele 5—6 lecții încep cu jocuri simple, dar din a 7-a, a 8-a lecție copiii pot fi supuși, spre bucuria lor, dar și pentru eficiența lecțiilor, la adevărate jocuri-concurs pe uscat și în apă. Nu odată profesorii au văzut cum unii elevi, care încă nu știau prea bine sau se mai temeau de apă, să înlocuiască în chip spontan — într-un concurs de ștafetă cu alergare pe uscat, săritură în bazin, trecere pe sub apă prin tunel și alergarea în apa adîncă de 80—90 cm pînă la un punct terminus al întrecerii — alergarea extrem de greoaie prin apă, cu repetate alunecări în plută, ajutate de mișcări de brațe, care apropiau foarte mult pe copil de deprinderea procedeului craul !

Predate astfel, în lecții bine alcătuite, exercițiile pregătitoare ca : pluta, respirația în apă, înaintarea cu tracțiunea brațelor, cu bătaia picioarelor — sau mai tîrziu coor-

donînd mişcarea braţelor cu cea a picioarelor şi ritmul respiraţiei — se înlănţuie într-un tot, accesibil copilului, întrucît ele sînt gradate de la simplu la complex, de la uşor la greu şi de la cunoscut la necunoscut. Variind cît mai mult mijloacele alese pentru realizarea temelor lecţiilor de înot, însuşirea cunoştinţelor şi fixarea lor se face cu atît mai durabil şi mai corect. Pentru aceasta însă se cere profesorului o temeinică pregătire multilaterală, în cadrul căreia tehnicianul experimentat să acţioneze neîncetat ca pedagog priceput.

În general, în trecerea de la o lecţie la alta se ţine seama de următoarea succesiune de exerciţii:

— exerciţii de picioare, mai întîi cu braţele sprijinite şi apoi din plută;

— exerciţii de braţe de pe loc şi din plută;

— coordonarea mişcărilor de braţe cu cele de picioare, în exerciţii pe uscat (cadenţa în mers cu 3 paşi la o singură mişcare de braţ pentru craul şi exerciţii de braţe şi picioare specifice, în 2 timpi, pentru bras). După deprinderea coordonată a mişcărilor şi numai după executarea corectă a acestora se poate trece la exerciţiile în apă, pornind din alunecare în plută;

— exerciţii pe uscat şi în apă pentru învăţarea respiraţiei corecte.

În perioada de învăţare copiii fac multe greşeli. Profesorul e nevoit să arate şi să corecteze neîncetat. Pentru aceasta el va folosi în egală măsură metoda sintetică a ansamblului, dar şi pe cea analitică a descompunerii mişcărilor. Poziţia din care urmăreşte pe elev trebuie să fie cu mult deasupra apei, pentru ca observarea făcută de sus în jos să nu scape niciun detaliu în mişcările copilului.

Profesorii folosesc în cadrul lecţiilor şi metoda imitării greşelilor (fără să le caricaturizeze), după care, executînd corect aceiaşi mişcare, elevul vede şi înţelege mai uşor cum trebuie să execute mişcarea. Este ceea ce se cheamă imaginea puternică creată de reprezentarea vizuală prin contrast, care explică şi convinge mai mult ca oricare alt mijloc pe cel vizat.

Iată, schematic, tematica primelor cinci lecţii pentru instruirea iniţială a copiilor neştiutori.

Lecţia I

Pe uscat. Raportul, anunţarea temei lecţiei.

Alergare uşoară, rotarea braţelor din mers, aplecări îndoiri şi răsuciri de trunchi din mers; pasul uriaşului şi pasul ştrengarului. (Copiii mai mici de 7 ani vor lucra prin imitarea profesorului care demonstrează şi care se va îngriji să-i înveţe primele comenzi elementare, primele poziţii şi formaţii de lucru etc.).

Din formaţia în coloană: mişcarea de picioare craul şi mişcarea de picioare bras din poziţia şezînd.

În apă. În linie, apucaţi de mînă, alergare prin apa mică.

În cerc, stropirea cu apă; expiraţia în apă; deschiderea ochilor în apă; pluta pe piept fără respiraţie; pluta pe piept cu expiraţie în apă; jocuri diverse.

Lecţia a II-a

Pe uscat. Mişcări de braţe craul fără respiraţie, mişcări de braţe bras.

În apă. Se repetă mişcările din prima lecţie. Pluta pe spate fără respiraţie; împingerea de la zid şi alunecarea pe apă în poziţie corectă; întins pe apă cu braţele întinse, cu capul între braţe, cu faţa în apă. În sprijin cu braţele pe fundul bazinului, mişcarea de picioare craul; la fel mişcarea de picioare bras; jocuri diverse.

Lecţia a III-a

Pe uscat. Exerciţii de gimnastică pentru mărirea mobilităţii articulare la nivelul articulaţiilor solicitate de mişcările ce se fac la înot şi exerciţiile specifice din lecţia a II-a.

În apă. Se repetă mişcările din primele două lecţii; pluta pe piept cu mişcarea de picioare craul fără respiraţie (în alunecare cu braţele întinse); pluta pe piept cu mişcarea de picioare bras fără respiraţie; mişcări de braţe craul şi bras poziţia stînd cu picioarele depărtate, trunchiul aplecat pe suprafaţa apei, capul cu privirea înainte

Lecția a IV-a

Pe uscat. Progresiv se introduc elemente de gimnastică din ce în ce mai complicate, dar accesibile, căutîndu-se a se crea o cît mai bună coordonare a mișcărilor; repetarea mișcărilor de picioare craul și bras, mai întîi fără și apoi cu respirație.

În apă. Repetarea exercițiilor din celelalte lecții. Exercițiile de brațe, craul și bras, se vor face cu capul în apă și cu respirație.

Lecția a V-a

Pe uscat. Repetarea exercițiilor din celelalte lecții, variindu-le ca formă, dificultate, ritm și coordonare.

În apă. Repetarea exercițiilor anterioare și stabilirea procedeului (craul sau bras) ce va fi predat întregii grupe.

Aceasta este lecția cea mai importantă, deoarece indiferent de faptul că unii au învățat mai mult, iar alții mai puțin, în următoarele 9 lecții se va preda exclusiv un procedeu tehnic (craul sau bras), copiii fiind repartizați într-o nouă organizare de grupe, după cum au arătat în primele cinci lecții o înclinare mai naturală pentru unul sau altul din cele două procedee tehnice.

Începînd cu **lecția a VI-a,** conținutul lecțiilor se schimbă, trecînd de la cele mixte (primele cinci lecții) la cele de învățare a unui singur procedeu. De-acum profesorul se ocupă cu multă atenție de execuția tehnică a procedeului ales pentru ca elevii să-l învețe corect de la început, știind că e mai greu să corectezi un defect, decît să înveți corect de la început.

În ultimele lecții se învață săritura de start și, după posibilități, se face instruirea inițială asupra elementelor ajutătoare pentru întoarcere.

În afara lecțiilor cu grupe obișnuite adică lecții de bras cu fetele și de craul cu băieții, predate la grupe de cîte 25—30 de copii, la Centrul pentru învățarea înotului din Capitală s-au făcut și lecții experiment cu grupe de cîte 20 copii, cît mai omogeni ca vîrstă și ca dezvoltare fizică. Diferența constă în faptul că același profesor predă succesiv la 3 grupe de băieți, sau de fete, după cum urmează:

— la grupa întîia predă brasul;

— la grupa a doua craulul;

— la grupa a treia predă concomitent brasul și craulul.

Aceste experiențe au dus la următoarele concluzii:

a) fetele învață mai repede brasul (avînd o coordonare ritmică mai naturală);

b) băieții învață mai repede craulul (avînd o forță de tracțiune în brațe mai mare);

c) fetele învață mai repede craulul (decît predat separat) în grupa în care se predă împreună cu brasul, iar băieții învață mai repede brasul în grupa în care se predă împreună cu craulul.

S-au mai făcut, raportate la vîrstă, și alte constatări: fetele învață mai repede și mai bine la 9—11 ani, iar băieții la 11—13 ani; de aici și necesitatea de a se omogeniza grupele pe categorii de vîrstă.

Se mai fac în Centrul pentru învățarea înotului și altfel de experiențe, de obicei cu eleve sau cu elevi mai mari de 13—14 ani, care manifestă din prima lecție o teamă de apă atît de mare, încît rezistența și împotrivirea lor la primele exerciții îi scot din rîndurile copiilor obișnuiți.

Individualizarea lecțiilor și a metodelor de predare, precum și adaptarea mijloacelor folosite de la caz la caz, fac ca și aceștia să învețe tot atît de repede ca și ceilalți.

În multe cazuri ei învață chiar mai repede, fapt explicat de superioritatea individualizării în predare.

Iată, mai pe larg, conținutul unor asemenea lecții:

În prima lecție este necesar, mai întîi, să se facă pregătirea psihică a acestor elevi, știind că mulți dintre ei se tem de apă din cauza „necunoscutului adîncurilor"

căruia imaginaţia lor exagerată şi influenţată de cine ştie ce întîmplări sau basme, îi dau un conţinut cu totul fantezist. Cu aceşti copii nu poţi intra în apă pînă nu le-ai schimbat astfel de convingeri. Te foloseşti în acest scop de toate cunoştinţele lor despre calităţile fizice ale apei, le dai — dacă este necesar — altele noi, le vorbeşti despre plutirea naturală pe apă, le reaminteşti celor mai mari principiul lui Arhimede pe care l-au învăţat la şcoală şi, însfîrşit, le prezinţi înotul (cu repetate demonstrări) ca pe o mişcare tot atît de naturală, pe cît este mersul sau alergarea.

După aceasta poţi trece la primele exerciţii tehnice şi anume: scufundarea într-un bazin cu apă mică; pluta cu braţele laterale şi expiraţie sub apă.

După plută se execută pe uscat mişcări de picioare, explicînd în chip stăruitor şi convingător rolul mişcărilor de picioare în fiecare din cele două procedee. De la început elevul va trebui să ştie că greşelile în mişcările de picioare (mişcări cu picioarele prea în adînc, forfecări etc.) se fac din cauza poziţiei rigide a umerilor, a gîtului şi a braţelor.

Este necesar ca primele mişcări de picioare să fie conduse de antrenor cu mîna, alternînd între rolul pasiv şi activ al elevului.

Procedînd astfel, unul din antrenorii de la centrul de copii, ajutat de scîndura-plută şi două camere de bicicletă, a cerut unuia dintre elevi şi acesta a executat corect, să facă de 4x50 m picioare bras. Cînd picioarele au executat corect mişcările în apă, elevul a fost scos pe uscat şi s-a început mişcarea de braţe, apoi coordonarea braţelor cu picioarele. Introdus în apă cu trei cauciucuri de bicicletă, elevul a executat de 4x50 m braţe şi picioare după indicaţiile antrenorului, care a însoţit tot timpul pe elev.

Pentru a adăuga pregătirii tehnice pregătirea psihologică, la fel de importantă, s-a trecut imediat la apă adîncă, unde împreună cu antrenorul, care înota alături de elev, s-au făcut mai întîi două lăţimi de bazin cu trei cauciucuri, apoi încă două cu două cauciucuri şi, însfîrşit, s-au mai făcut, după cinci minute de odihnă şi discuţii liniştitoare şi încurajatoare, încă două lăţimi cu un singur cauciuc (o lăţime cu antrenorul în apă şi alta numai cu elevul în apă). După alte cinci minute de odihnă, corectări şi încurajare, elevul a făcut 4x50 m cu opriri la fiecare 50 m şi cu antrenorul înotînd cam la 0,50 m în faţa elevului şi puţin lateral, pentru ca să-i observe mişcările, să-l conducă respiraţia şi elevul să aibă certitudinea sprijinului în cazul în care ar avea nevoie.

Nu se poate spune că elevul a făcut totul pînă acum liniştit şi relaxat. Iată de ce prima lecţie s-a sfîrşit la bazinul cu apă mică, unde s-au făcut relaxat cîteva plute pe faţă şi pe spate cu şi fără mişcări de picioare, pentru ca elevul să-şi verifice posibilităţile şi execuţia tehnică corectă a elementelor învăţate.

Lecţia a doua a fost începută de antrenor prin a felicita (moment foarte important din punct de vedere psihic) pe elev pentru „performanţele" din prima lecţie. S-a intrat în apa bazinului mic şi s-au făcut elemente descompuse ale brasului din plută şi fără cauciuc. S-a insistat mult asupra verificării de către elev a calităţilor apei (plută liberă în inspiraţie, scufundarea şi aşteptarea ca apa să-l scoată la suprafaţă în mod natural etc.). S-a studiat în acelaşi timp efectul mişcărilor (participarea conştientă) de picioare (propulsie) şi braţe (tracţiune), s-a lucrat mult relaxat şi s-a trecut apoi în bazinul adînc, unde s-au efectuat 10x50 m cu antrenorul alături, cu opriri la capete necesare odihnei şi liniştirii. Prezenţa antrenorului lîngă elev, îndrumarea tehnică şi mai ales încurajarea explică această adevărată performanţă în cea de-a doua lecţie.

În lecţia a III-a s-a petrecut un fenomen întîlnit destul de frecvent în procesul de instruire şi care are un profil psihologic. Anume, elevul s-a abătut de la linia progresivă, pe care se înscrisese în primele două lecţii şi a făcut un uşor „pas înapoi". Faptul se explică, prin supraestimarea de către elev a cunoştinţelor, care mai aveau mult pînă să capete forma cea mai corectă şi să se automatizeze în deprinderi tehnice precise, din care cauză, lucrînd avîntat a obosit, a înghiţit puţină apă etc.... Cei 500

de metri efectuați (10x50 m) în această lecție au fost apăsați de teama și de lipsa de bună dispoziție pentru lucru. Antrenorul i-a explicat că asemenea împrejurări sînt destul de frecvente și că ele au rolul de a consolida cunoștințele, întrucît îl cheamă pe elev la adîncirea înțelegerii procesului de învățare și la o permanentă reflectare asupra tuturor elementelor noi întîlnite.

În lecțiile a IV-a și a V-a antrenorul nu a mai intrat alături de elev în bazin. S-au făcut mai întîi 300 m cu opriri la fiecare 50 m și apoi ,după odihnă și îndrumări, 300 m cu oprire la fiecare 100 m. În tot acest timp antrenorul însoțea, pe marginea bazinului, pe elev, căruia îi dirija mișcările de brațe și picioare, și mai ales respirația.

Lecția a V-a s-a încheiat cu învățarea călcării apei mai întîi ținut de mîini și apoi lăsat liber.

După aceste cinci lecții, ținute la interval de cîte o zi, elevul știa să înoate.

Programul de învățare al unor asemenea elevi presupune individualizarea predării ca metodă și formarea unor grupe de cel mult 10 elevi. E drept, că efortul și atenția cerută profesorului sînt foarte mari, însă cînd asemenea copii vin la centru cu încrederea deplină că vor învăța să înoate, e prea mare și prea frumoasă satisfacția — și a unora și a altora — ca să nu se lucreze cu toată dragostea și cu toată priceperea.

Cîteva observații pe marginea celei de a 25-a ediții a Campionatului mondial de hochei pe gheață

VASILE MILITARU
secretar general al Federației Romîne de Hochei și Patinaj

CĂLIN ANTONESCU
ziarist

Campionatul mondial de hochei pe gheață din anul acesta, desfășurat în luna martie la Praga, a stîrnit un interes deosebit nu numai în țara gazdă, fapt reflectat prin cererile mari de bilete, ci și în rîndul iubitorilor de sport din întreaga lume. Numeroșii specialiști prezenți la Praga au împărtășit în unanimitate părerea că această ediție (a 25-a a Campionatului mondial și a 36-a a Campionatului european) a fost una dintre cele mai disputate, atingînd ca valoare tehnică un nivel superior.

Ceea ce a mărit însă interesul față de întrecerea celor mai bune echipe de hochei pe gheață din lume a fost și faptul că de la ea se așteptă o confirmare a felului în care a evoluat acest joc, pentru a se putea elucida o problemă care frămîntă de multă vreme pe specialiști și anume aceea a precizării caracteristicilor jocului modern de hochei pe gheață. Pînă la această dată fusese evident că sistemul de joc lent, abundînd în driblinguri și în pase laterale, fără acțiuni în forță era depășit. Iată deci că interesul cu care a fost așteptată această ediție a campionatului mondial a fost justificat, iar întrebarea: „care sînt caracteristicile jocului modern?" a primit răspuns.

In clipa în care și ultimul joc din cadrul turneului final a luat sfîrșit, devenise clar pentru toată lumea prezentă la **„Zimni Stadion"** din Praga, că hocheiul pe gheață modern înseamnă joc în viteză, joc în forță, simplitate în acțiuni.

★

Una din concluziile pe care le-am tras urmărind întîlnirile din cadrul turneului final al campionatului mondial de hochei pe gheață, este aceea de a te putea deplasa rapid, fapt care constituie principala condiție în jocul modern. Viteza în care acționau jucătorii din majoritatea echipelor, nenumăratele și bruștele schimbări de situație, faptul că majoritatea echipelor își organizau acțiunile ofensive după scheme foarte simple, tocmai pentru a avea posibilitatea să cîștige viteză, impuneau jucătorilor dezvoltarea unei viteze superioare. Pentru a înțelege și mai bine acest lucru, putem spune că durata unei acțiuni nu depășea cîteva secunde. In asemenea condiții, a te deplasa rapid, a ajunge la puc înaintea adversarului sau a prinde din urmă un jucător lansat pe contraatac constituiau elemente esențiale pentru a putea face față jocului modern.

Asta nu înseamnă însă că pentru hocheiul pe gheață trebuie căutați jucători printre cei mai buni atleți — vitezişti. Viteza în hocheiul pe gheață nu înseamnă numai o calitate fizică. In acest sport o viteză superioară poate fi realizată și datorită unei tehnici perfecte a patinajului. Acest lucru a putut fi observat la jucătorii sovietici și canadieni, dintre care unii erau foarte bine dezvoltați fizicește, cu o statură înaltă așa încît la prima vedere îți lăsau impresia unor oameni foarte greoi în mișcări. In ciuda acestui fapt ei se deplasau totuși pe gheață extrem de rapid, reușind cu regularitate să-și depășească adversarii. Lucrul acesta era rezultatul direct al tehnicii excelente cu care ei patinau. Stăpînind perfect arta de a patina, cei mai buni jucători de hochei pe gheață reușesc să evite o bună parte din „frînele-stop", care le micșorează viteza, reducînd în acest fel numărul starturilor pe care ar fi nevoiți să le efectueze. Ei păstrează tot timpul pe gheață o „rezervă" de viteză, sînt tot timpul în mișcare, sînt — într-un cuvînt — lansați. Prin ocoliri scurte, prin „frînele-alunecate", care nu obosesc și nu reduc viteza decît foarte puțin, printr-un perfect echilibru, hocheiștii din cadrul ce-

lor mai bune echipe reușeau să fie permanent în mișcare, să se poată lansa pe un contraatac decisiv sau să ajungă din urmă un adversar într-o situație periculoasă pentru echipa lor.

La acest capitol, al vitezei, este necesar să mai precizăm un lucru și anume felul în care se foloseau driblingurile. În cadrul turneului final al campionatului mondial cea mai mare parte a hocheiștilor nu foloseau acest procedeu tehnic decît atunci cînd se aflau în plină viteză și numai cu scopul de a cîștiga teren. Tendința de a dribla în sens lateral sau înapoi a dispărut aproape total. În loc de a folosi aceste driblinguri inutile jucătorii preferă să paseze pucul unui coechipier, chiar dacă acesta nu este într-o poziție mai bună ca acela care a pasat. Aceasta deoarece a devenit clar că a încerca să driblezi atunci cînd nu ai viteză sau cînd nu poți face acest lucru în direcția terenului adversarului, înseamnă a risca în proporție de 70—80% să pierzi controlul pucului sau să întîrzii acțiunea ofensivă a echipei proprii, ceea ce în condițiile jocului modern duce nemijlocit la ratarea situației.

★

O altă concluzie importantă care s-a desprins după disputarea acestui campionat mondial este aceea a jocului în forță. Este bine cunoscut faptul că în acest joc regulamentul permite folosirea forței, a ciocnirilor dure cu corpul (așa-numitele *„body-chekuri"*) pentru a putea ataca un adversar. Este limpede deci că numeroasele și, de cele mai multe ori, durele ciocniri și dueluri pentru puc dau de obicei cîștig de cauză jucătorului care poate acționa în luptă cu mai multă forță, cu mai multă siguranță și care ține mai bine crosa în mîini.

Avînd brațe puternice și ținînd bine crosa în mîini jucătorii sovietici, cehoslovaci, cei canadieni și americani pe lîngă faptul că erau neîntrecuți în protejarea pucului, îl loveau și foarte tare. Datorită acestui fapt ei realizează goluri surprinzătoare de la distanță sau dau pase cu mantinela care derutează apărarea adversă. Am văzut nu de puține ori jucători care, conducînd pucul, reușeau să mențină un control eficace asupra lui, deși crosa lor era puternic și consecutiv atacată de adversarul care căuta și el să intre în posesia pucului. Cît privește forța în picioare, ea ajuta în primul rînd la realizarea vitezei de deplasare pe gheață, problemă pe care am discutat-o mai sus și asupra căreia nu vom mai insista. În plus, forța în picioare este determinantă în rezolvarea numeroaselor dueluri la mantinelă. În cursul unui meci s-a întîmplat de nenumărate ori ca pucul să fie oprit lîngă mantinelă. Atunci începea o luptă dîrză pentru cîștigarea lui. Aceste dueluri la mantinelă nu erau mult diferite de grămezile deschise la rugbi, așa încît pentru cîștigarea pucului era nevoie să împingi mai puternic decît adversarul. Or acest lucru nu putea fi realizat decît dacă aveai forță în picioare.

Interesant ni se pare de arătat aci felul în care hocheiștii de valoare își dezvoltă forța în brațe și în picioare. Discutînd cu o serie de antrenori și jucători am aflat că mulți dintre hocheiști practică în timpul verii sporturi ajutătoare, dintre care cele mai des folosite sînt tenisul de cîmp și ciclismul. În mod deosebit, tenisul de cîmp este foarte eficace deoarece el dezvoltă atît forța în brațul care ține racheta (și care iarna va ține crosa...) cît și forța în picioare. Pentru picioare el este extrem de folositor deoarece deplasările scurte, rapide, cu opriri bruște sînt foarte asemănătoare hocheiului pe gheață. Apoi, toți jucătorii de hochei pe gheață obișnuiesc să facă zilnic exerciții cu haltere mici sau cu extensoarele pentru dezvoltarea forței în brațe. Nu este lipsit de interes să vă relatăm că jucătorii canadieni, spre exemplu, obișnuiau să țină atît în mîna stîngă cît și în mîna dreaptă o bucată de cauciuc foarte elastic, pe care o strîngeau succesiv ore întregi. În acest fel ei își dezvoltau forța mușchilor flexori folositori în ținerea crosei.

Un alt exemplu bun în această privință îl constituie felul în care jucătorii cehoslovaci își petrec concediul de vară. Ei pornesc în munți și execută marșuri a căror distanță crește progresiv. Aceste marșuri sînt împletite cu activitatea pe care o depun la centrele de tăiat lemne din păduri, unde lucrează ore întregi.

Capitolul forței în jocul de hochei pe gheață nu poate fi încheiat fără a deschide o paranteză în legătură cu felul în care trebuie folosită forța corporală în lupta cu adversarul. În această privință la Praga am putut distinge două tendințe. Una dintre ele a fost caracteristică pentru majoritatea formațiilor și, în special

pentru echipa U.R.S.S., care deşi angajată direct în lupta pentru titlul suprem a folosit forţa corporală fără să uite nici o clipă că adversarul este un sportiv, un prieten de întrecere, care luptă şi aspiră alături de el la un rezultat frumos, la victorie. Cealaltă tendinţă a fost specifică echipei canadiene. Practicînd un joc prin excelenţă dur, în care lovirea adversarului cu brutalitate constituia prima şi cea mai importantă preocupare, împărţind cu „generozitate" lovituri cu coatele şi cu genunchii, fiind gata în orice moment să arunce crosa pe gheaţă şi să-şi zvîrle mănuşile din mîini, pentru a se putea repezi la adversar cu pumnii, jucătorii canadieni au constituit la Praga un caz aparte. Dealtfel, despre acest caz vorbeşte de la sine clasamentul jucătorilor eliminaţi, clasament în care canadienii ocupă cu... autoritate primele locuri. 1) Al. Dewsbury (Canada) 28 de minute; 2) J. Newkirk (S.U.A.) 16 minute; 3) Mc. Benoit (Canada) 10 minute; 4) J. Mc Lellan (Canada) 10 minute; 5) L. Björn (Suedia) 10 minute. În total de-a lungul celor 300 de minute de joc echipa Canadei a fost penalizată cu 97 de minute!

★

Incercînd să rezervăm un capitol discuţiei despre problemele tactice, veţi constata că el nu va fi prea bogat. Aceasta nu pentru că echipele prezente la startul Campionatului mondial au fost slab pregătite sub aspect tactic. Problema se pune în alt fel. Hocheiul pe gheaţă modern, în care după cum am arătat anterior accentul se pune pe viteză şi pe forţă, a devenit mai simplu din punct de vedere tactic. Pe scurt, se poate spune că principalele caracteristici tactice ale jocului modern sînt simplitatea şi viteza. Totul este simplu şi direct. Principalul scop era acela de a muta jocul în treimea adversarului, unde începe lupta pentru cîştigarea pucului, pentru crearea unei poziţii favorabile de şut.

Faţă de această situaţie ne vom mulţumi să expunem pe scurt cîteva din principiile tactice observate la cele mai bune formaţi: U.R.S.S. şi Canada.

Echipa Uniunii Sovietice a arătat la Praga că este singura care nu a abandonat principiul jocului colectiv. Pasele jucătorilor sovietici erau date rapid, uneori din şuturi-golf, cu multă forţă, pentru a putea reduce în acest fel posibilitatea intercepţiei. În atac sovieticii foloseau foarte mult pasa înapoi, ceea ce surprindea de cele mai multe ori adversarul nepregătit. Aceasta pentru că există tendinţa de a marca strict, atent, jucătorii mai avansaţi, plasaţi mai aproape de poartă. Dînd pasa înapoi, către un coechipier mai liber, hocheiştii sovietici îi creiau acestuia posibilitatea de a putea trage la poartă în condiţii favorabile.

În jocul hocheiştilor sovietici am mai remarcat, de asemenea, că centrul atacant nu se plasa imediat în faţa porţii adverse. El stătea puţin retras şi pătrundea în zona porţii cînd pucul era la unul din coechipieri, deci cînd se ivea posibilitatea primirii lui. În acest fel, sovieticii evitau lupta în faţa porţii şi în plus, obligau pe unul din fundaşi să iasă ceva mai în faţă, ceea ce deschidea posibilitatea pătrunderii extremelor din lateral. Dealtfel, centrul atacant avea o poziţie asemănătoare şi în apărare, unde se plasa către mijlocul treimii, de aşa manieră, încît să poată intercepta pasele date, fie de la unul din fundaşi către centrul atacant advers în faţa porţii, fie pe cele date de la extrema de pe o parte a terenului la fundaşul de pe cealaltă parte (foarte mult folosite). Pentru a îndeplini acest rol se cerea ca centrul atacant să fie foarte mobil, foarte bun tehnician, ceea ce era cazul cu Aleksandrov, Gurîşev şi chiar Groşev, un tînăr de 20 de ani, debutant în echipa reprezentativă. Şi pentru că tot am ajuns să vorbim despre apărare, iată care erau principiile generale ale echipei sovietice în această privinţă. Extremele marcau fundaşii, fără însă a avea numai această preocupare. În cazul cînd fundaşul nu prezenta prin poziţia lui un pericol direct pentru poartă, extremele se retrăgeau puţin şi supravegheau extremele adverse plasate, de cele mai multe ori, în colţurile terenului. Cît priveşte fundaşii, atenţia lor era îndreptată mai mult în lateral şi în spate, deoarece în faţă acţiona centrul-atacant. Dacă ar fi să reprezentăm grafic sistemul de apărare al echipei U.R.S.S. atunci el ar semăna mult cu un arc de cerc avînd drept centru poarta.

Cît priveşte echipa Canadei, aşa cum am arătat înainte, sistemul ei de atac era foarte simplu şi se baza mult pe forţa fizică a jucătorilor, pe viteza şi pe tehnica lor în patinaj. Un element important în acţiunile de atac ale jucătorilor canadieni l-a constituit pasele cu man-

tinela, despre care ne vom ocupa într-un capitol aparte. În general, canadienii atacau astfel: trimiteau pucul în treimea adversă și acolo începeau lupta pentru cucerirea lui și pentru dobîndirea unei poziții favorabile de tras la poartă. Majoritatea hocheiștilor canadieni aveau o tehnică deosebită a șutului din mișcare, a șutului-golf. Nu de puține ori canadienii contraatacau foarte periculos folosind bine valoarea individuală a unor jucători ca Berensson, Mc Lellan, Boucher sau Hildebrand. Un specialist al acestui gen de atac era Berensson, care avea și un plasament special, în apropierea liniei albastre, de unde încerca să intercepteze pucurile și să organizeze contraatacuri.

În apărare, canadienii aveau un sistem specific, în care principalul rol revenea fundașilor. În prima fază a atacului advers în cazul cînd nu era vorba de un atac surprinzător, jucătorii canadieni se plasau toți cinci pe o linie paralelă cu linia albastră. Ei formau astfel un zid viu, prin care era foarte greu să pătrunzi. Apoi, imediat — în cazul cînd acest zid viu era străpuns — fundașii se plasau în fața porții, unde acționau ca niște veritabili portari. Ei constituiau pentru orice puc trimis spre poartă un prim obstacol, fiind gata în orice moment să plonjeze după puc, să-l prindă cu o mînă, să îngenuncheze, avînd brațele întinse lateral în fața celui care se pregătea să tragă și căruia îi închideau în acest fel unghiul de tras. Nu exagerăm de loc dacă spunem că 40—50% din șuturile trimise spre poarta canadienilor erau oprite sau deviate de fundași. Ei acționau pe un spațiu restrîns în fața porții și chiar în cazul cînd situația de joc cerea ca fundașul să se deplaseze mai mult, atunci un alt jucător îi lua locul. Principalul scop al acestui sistem era asigurarea porții, acoperirea ei în așa fel încît jucătorii adverși nu aveau o vizibilitate bună și nici nu puteau să tragă direct spre poartă.

În linii generale acestea au fost principalele caracteristici tactice ale acestor două formații, cele mai bune din lotul echipelor participante.

★

Arătam mai sus că pentru pasele cu mantinela vom rezerva un capitol aparte. Am considerat necesar acest lucru deoarece, așa după cum s-a văzut la Praga în cadrul turneului final al campionatului mondial, pasele cu mantinela tind să devină un procedeu tehnic des folosit și cu multă eficacitate.

Înainte însă de a comenta cîteva din schemele tactice în care erau folosite pasele cu mantinela este necesar să precizăm că ele pot fi realizate cu succes doar dacă jucătorul respectiv are o deosebită forță în brațe pentru a putea imprima pucului viteza de care el are nevoie să poată ricoșa cu putere. Nu trebuie să ne imaginăm, spre exemplu, că în hocheiul pe gheață lucrurile sînt la fel de simple în această privință ca la biliard. Dimpotrivă. Pentru acest motiv, pornind discuția despre pasele cu mantinela este bine să păstrăm tot timpul rezerva asupra reușitei, rezervă condiționată de dezvoltarea la un nivel superior a forței în brațe.

Dacă un jucător inițiia o acțiune pe contraatac și dacă împreună cu el se deplasa și un apărător, care prin poziția lui îi închidea atacantului drumul spre poartă, acesta din urmă nu putea decît să tragă la poartă sau să încerce un dribling. De cele mai multe ori se trăgea la poartă. În cazul cînd lovitura la poartă nu era posibilă, atacantul rămînea în colțul terenului de unde nu putea risca o pasă laterală spre poarta cealaltă prin fața porții, din cauza prezenței adversarilor. Aici intervenea pasa cu mantinela, pe care atacantul respectiv o dădea prin spatele porții. Pucul, proiectat cu putere, se înscria pe colțul celălalt al mantinelei și ricoșa, paralel cu aceasta, pînă aproape de linia albastră, unde se găsea un coechipier (fig. nr. 1).

O altă situație era aceea cînd un atacant pătrundea în treimea de apărare a echipei adverse, fiind flancat de un adversar. Dacă un coechipier de al său îl seconda în această acțiune (și el supraveghiat de un alt apărător) jucătorul nr. 1 (fig. nr. 2) nu putea pasa jucătorului nr. 2 fără a risca interceptarea pucului, fie de apărătorul A, fie de apărătorul B. Atunci jucătorul nr. 1, folosind mantinela, arunca pucul spre colțul terenului, de unde ricoșa în apropierea jucătorului nr. 2.

Mai existau însă și alte posibilități, nu numai acestea două care, în general, sînt specifice contraatacului. La foarte multe echipe participante am observat tendința ca în cazul cînd o acțiune de atac nu se rezolva din prima fază, unul din jucători să se plaseze în spatele porții, de unde

încerca să paseze pucul coechipierilor în poziţii avantajoase de tras la poartă. Aceasta în cazul cînd el era în posesia pucului. În caz contrar, coechipierii încercau să trimită pucul spre zona unde el

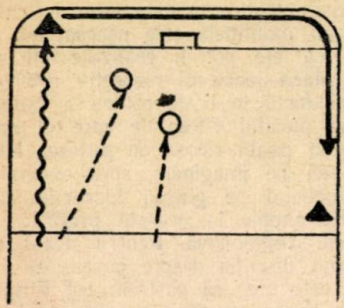
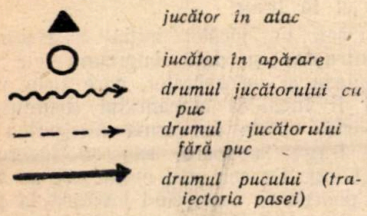


Fig. nr. 1



era plasat şi apoi ei se deplasau în căutarea unei poziţii de şut. Astfel, dacă pucul se găsea la jucătorul nr. 2 (fig. nr. 3), acesta fiind de obicei un fundaş, el încerca o pasă cu mantinela, aşa cum se vede în schiţă. Apoi, jucătorii nr. 1 şi 2 se apropiau de poartă, se lansau în vi-

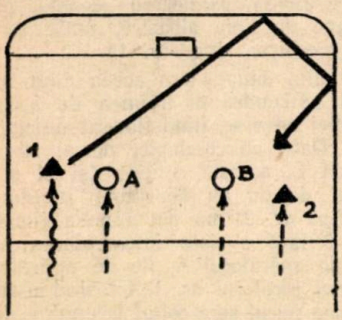


Fig. nr. 2

teză, încercau să scape de sub supravegherea adversarului, ştiind că în apropierea porţii au o situaţie favorabilă. Şi este şi normal să fie favorabilă o asemenea situaţie, în primul rînd pentru că apărătorul B era forţat să-şi îndrepte atenţia spre atacantul nr. 4, care avea pucul şi, în al doilea rînd, pentru că şi atacantul nr. 3 se deplasa în spatele porţii, pe de o parte, pentru a putea primi

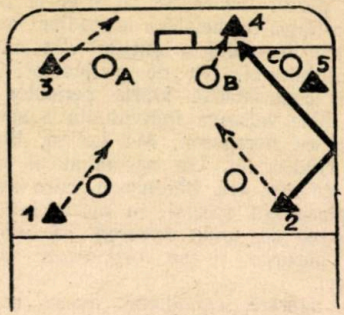


Fig. nr. 3

pucul în cazul cînd jucătorul nr. 4 nu îl putea trimite în faţa porţii sau, pe de altă parte, pentru a putea intercepta pucul dacă se trăgea alături de poartă. Acţiunea jucătorului nr. 3 atrăgea şi apărătorul A. Iată dar cum se elibera spaţiul din faţa porţii spre care se îndreptau cei doi fundaşi, jucătorii nr. 1 şi 2 din schemă. Aceştia erau lansaţi, şi dacă primeau pucul şutau foarte puternic, în stil „golf".

Această schemă avea şi o variantă cînd apărarea marca strict pe atacanţi. În această situaţie se pasa cu mantinela aşa

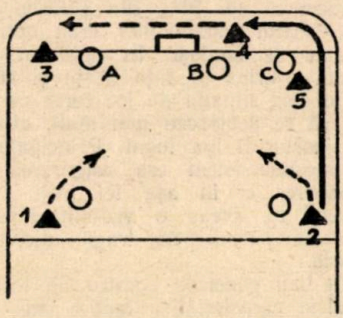


Fig. nr. 4

cum se vede în fig. nr. 4. Scopul era acelaşi: pucul să ajungă la jucătorul nr. 4 care îl pasa spre zona din faţa porţii unui coechipier lansat şi în poziţie favorabilă de a trage la poartă.

Am cuprins aici, pe scurt, doar cîteva din schemele tactice realizate cu ajutorul pasei cu mantinela. Posibilitățile în această direcție sînt însă mult mai ample, mai ales atunci cînd acțiunile se desfășoară pe un spațiu restrîns. Considerăm că și antrenorii noștri trebuie să privească cu toată seriozitatea această problemă și să deprindă pe hocheiști cu pasele cu mantinela începînd cu primele lecții de antrenament.

★

In încheiere vom aminti două probleme care par mai puțin importante la prima vedere, dar care au un rol hotărîtor în obținerea rezultatelor de valoare.

Este vorba, în primul rînd, despre tehnica schimbării jucătorilor. Ceea ce trebuie reținut în această direcție este faptul că cele mai bune echipe de hochei pe gheață au o tehnică deosebită în schimbarea jucătorilor în așa fel încît, indiferent dacă jocul este oprit sau nu, schimbarea totuși se efectuează. Această tehnică s-a putut realiza mai întîi prin disciplina jucătorilor respectivi, care se consideră în joc chiar și atunci cînd se află pe bancă. Datorită acestui fapt ei urmăresc cu atenție jocul și sînt pregătiți să intre pe gheață în orice moment, gata să se angajeze direct în joc, chiar din prima secundă. In afară de aceasta, prin grija antrenorului, formația se stabilește precis înainte de meci, alcătuindu-se componența schimburilor și ordinea în care ele vor intra pe teren. Pe banca de schimb jucătorii nu se așază la întîmplare, ci în ordinea în care vor face schimburile. La unele patinoare locul unde stau jucătorii pentru schimb este special amenajat pentru a ușura astfel schimbările rapide de jucători. Pe asemenea patinoare sînt trei sau patru bănci, așezate în trepte. Formația care urmează să intre prima pe gheață stă pe prima treaptă. Cînd cei 5 jucători aflați pe această primă treaptă intră pe gheață, ceilalți avansează cu cîte o treaptă, iar cei care ies de pe gheață se așază pe ultima treaptă. Toate aceste operații decurgeau simplu, rapid și atent, fără ca antrenorul să mai intervină pentru a schimba jucătorii.

Asupra acestui lucru este bine să insistăm, deoarece hocheiștii noștri nu execută bine schimburile nici atunci cînd jocul este oprit. Ce să mai vorbim de situațiile, destul de dese, cînd partida era în plină desfășurare și totuși era necesară o schimbare de jucători? Folosirea în mod rațional a potențialului de luptă al jucătorilor este o chestiune care trebuie privită cu toată atenția de către antrenori și ea nu poate fi rezolvată cu succes decît dacă schimbările de jucători se fac la timp și în bune condiții.

Cea de a doua problemă pe care ne-am propus să o mai discutăm înainte de a încheia este aceea a *angajării pucului*. Pentru spectatorii obișnuiți ai partidelor de hochei pe gheață este cunoscut faptul că într-un meci angajările pucului abundă. Pornind de la această constatare o serie de formații (U.R.S.S., Canada, R. Cehoslovacă) aveau cîțiva jucători specializați în asemenea măsură în acest gen de reluarea jocului încît reușeau de cele mai multe ori să trimită pucul într-o anumită direcție. In funcție de aceasta jucătorii se plasau acolo unde știau că pucul va ajunge precis (fig. nr. 5) și unde

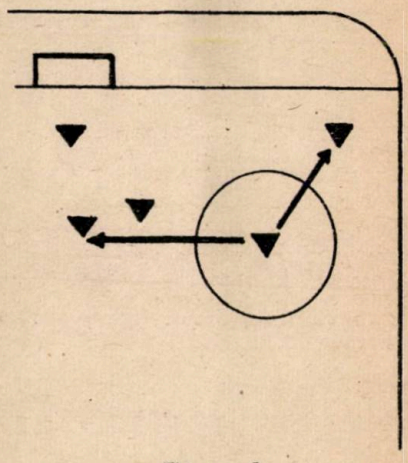


Fig. nr. 5

îl așteptau gata să intre imediat în acțiune.

Despre problema angajărilor am vrea să adăugăm sublinierea că a reuși să cîștigi 70—80% din pucurile angajate de arbitri înseamnă superioritate în joc în hocheiul pe gheață. Aceasta mai ales în apărare, unde datorită siguranței în angajări adversarii sînt dirijați spre mantinele și pucul este reținut acolo. De cele mai multe ori asemenea dueluri se termină prin angajarea pucului și apărătorii, care sînt pregătiți pentru a cîștiga pucul din angajament, lichidează astfel destul de ușor o acțiune a adversarului.

In concluzie, se poate afirma că hocheiul pe gheaţă modern înseamnă: viteză, forţă şi simplitate în acţiuni. Demn de subliniat este faptul că urmărind evoluţia celor mai bune formaţii din lume şi comparînd valoarea acestor formaţii cu valoarea echipei reprezentative a ţării noastre care a participat la Criteriul european, organizat în cadrul Campionatului mondial, am făcut îmbucurătoarea constatare că nu sîntem de loc rămaşi în urmă faţă de o serie de ţări cum ar fi Elveţia, Italia, Norvegia, Finlanda, R. D. Germană, R. P. Polonă şi chiar Suedia. Acţionînd tot timpul din mişcare, deplasîndu-se destul de rapid pe gheaţă, reuşind — este drept nu întotdeauna cu promptitudine — să se replieze în apărare, hocheiştii din echipa R. P. Romîne au practicat un joc nu mult diferit, ca valoare, faţă de cel al formaţiilor citate mai sus. Dacă jucătorii noştri ar avea mai multă forţă, mai multă maturitate, ei ar putea să lupte de la egal cu aceste echipe şi acest lucru îl aşteptăm în viitor. Patinoarul artificial — acest dar de preţ pe care hocheiştii noştri l-au primit anul trecut — le oferă condiţii excelente.

Din activitatea unui cerc pedagogic

În opera de îmbunătățire permanentă a calității muncii profesorului și de perfecționare a măiestriei lui pedagogice, o contribuție deosebită o au cercurile pedagogice. Prin intermediul acestor cercuri, noi, cei care lucrăm pe tărîm didactic avem posibilitatea în afara unui prețios schimb de experiență, să rezolvăm în colectiv, la nivelul raionului sau orașului, o seamă de probleme legate de activitatea noastră de zi cu zi. În scopul rezolvării cît mai bine și cu rezultate care să răsplătească eforturile noastre, noi profesorii din raionul T. Vladimirescu din Capitală prin ședințe comune ne-am organizat și repartizat în așa fel sarcinile încît fiecare profesor să participe activ la viața cercului, care privește activitatea întregului raion. Pentru coordonarea activității cercului, din cei 33 de profesori de educație fizică care activează în raionul nostru, s-a ales un colectiv de conducere format din 5 membri, fiecăruia revenindu-i spre urmărire un sector de activitate.

În articolul de față vom descrie felul cum ne-am desfășurat activitatea, felul cum am înțeles să ne împărțim munca pe resoarte — bineînțeles respectînd instrucțiunile forurilor superioare — și întocmirea formelor de evidență din care se poate urmări toată activitatea întregului raion.

Responsabilului cercului îi revenea sarcina de a coordona, îndruma și conduce activitatea teoretică, practică și competițională a cercului. În plus, răspundea de organizarea ședințelor de lucru ale biroului cercului și controla executarea dispozițiilor primite din partea organelor superioare. Totodată asigura legătura cu U.C.F.S. raional, U.T.M. raional și secția de învățămînt raională, pe care o informa în scris lunar asupra activității cercului. În colaborare cu metodistul de educație fizică, și el membru al biroului, ducea muncă de îndrumare și control în școlile din raza raionului.

Metodistul de educație fizică răspundea de munca de îndrumare și control, ocupîndu-se în special de problemele de metodică. Tot el organiza lecțiile deschise și controla referatele ținute în cadrul ședințelor teoretice. De asemenea, asigura legătura cu secția de învățămînt a Capitalei și controla executarea dispozițiilor superioare.

Responsabilul tehnic avea rolul de a organiza și conduce activitatea competițională în conformitate cu calendarul sportiv școlar elaborat de Ministerul Învățămîntului, Direcția educației tineretului, și a iniția campionate interșcoli în cinstea zilelor festive. Totodată ținea evidența campionatelor și rezultatelor în registrul special al competițiilor.

Responsabilul cu activitatea G.M.A. răspundea de organizarea activității G.M.A., coordona și controla executarea cifrelor de plan și ținea evidența activității G.M.A. pe școli și la nivel raional.

Secretarul cercului întocmea procesele verbale ale fiecărei ședințe de cerc și depunea la secția de învățămînt a Capitalei și a raionului copiile respective. De asemenea ținea zilnic evidența activității cercului.

În afara ședințelor obișnuite, colectivul de conducere al cercului pedagogic se întrunea odată pe lună într-o ședință de lucru în care se analiza munca din cadrul lunii respective și se pregătea următoarea ședință de cerc.

În activitatea noastră ne-am lovit de o serie de greutăți în ceea ce privesc formele de evidență pe care în mare parte nu le-am putut înlătura decît printr-o evidență foarte precisă. Pentru aceasta, am folosit în cadrul cercului nostru pedagogic următoarele forme de evidență, care cu timpul s-au dovedit corespunzătoare:

1. Caietul cercului pedagogic care cuprinde capitolele:
a) **Frecvenţa profesorilor** la cercul pedagogic înscrisă după următoarea rubricaţie:

Nr. crt.	Numele şi pronumele	Data şedinţelor									
		oct.	nov.	dec.	ian.	feb.	mart.	apr.	mai	iunie	Total abs.
1	I. S.	p	p	p	p	p	am	p	am	p	2 m

b) **Datele personale ale profesorilor şi şcoala unde funcţionează:**

Nr. crt.	Numele şi pronumele	Data naşterii (anul, luna, ziua)	Studii	Vechime în învăţământ	Şcoala unde funcţionează	Tel.	Starea civilă	Apartenenţa politică
1	D. I.		Ex. Stat	1942	70	—	căsătorit	P.M.R.
2								

c) **Orarul profesorilor în cadrul şcolii unde funcţionează:**

Nr. crt.	Numele şi pronumele	Şcoala	Telefon	Luni	marţi	miercuri	joi	vineri	etc.
1	D. I.	70	214785	10—12 14—18	13—18	—	13—18	10—12	
2									

d) **Utilajul existent şi inventarul sportiv pe şcolile din raza raionului:**

Nr. crt.	Denumirea şcolii	Denumirea materialului								
		capră	ladă	cal	tramb.	saltea	bîrnă	greutăţi	disc	etc.
1	69	1	1	—	1	2	1	4	—	—
2	Total pe întreg raionul	24	35	4	28	16	9	74	39	

2. **Dosarul** cuprinzînd toate dispozițiile organelor superioare. Aici se păstrează toate ordinile primite precum și regulamentele competițiilor (al campionatului republican școlar, al spartachiadei etc.).

3. **Dosar de copii** conținînd: planul de muncă pe anul respectiv, copiile tuturor rapoartelor cerute de forurile superioare precum și actele oficiale ale diferitelor competiții sportive (foi de concurs, rapoartele directorilor de concurs etc.) și rapoartele trimestriale ale fiecărui profesor asupra activității din școala respectivă.

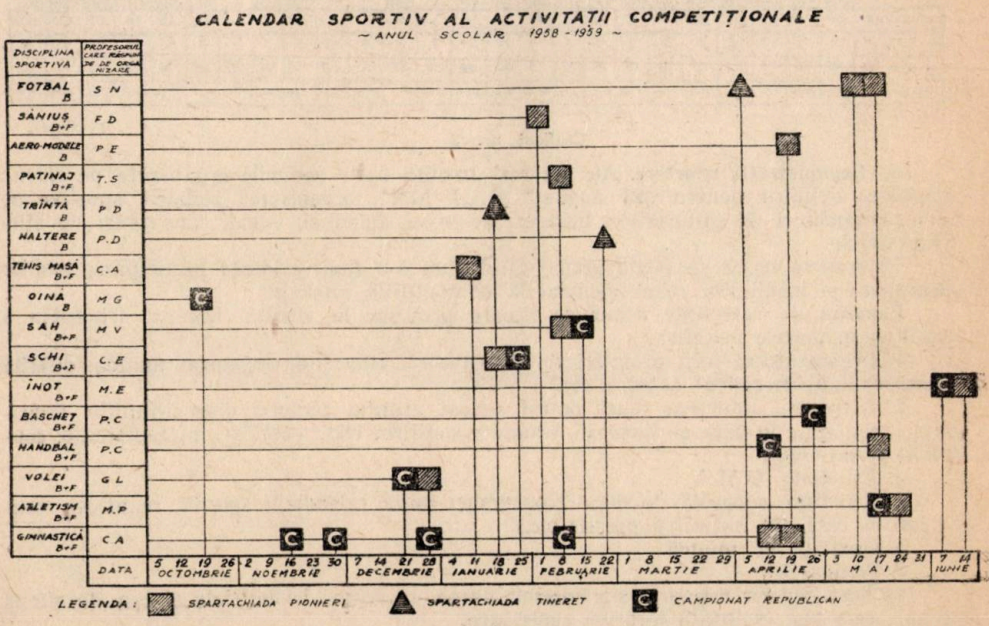
Planul de muncă pentru un an școlar a cuprins următoarele probleme:

a) **Activitatea metodică.** Aici s-au planificat referatele pe care trebuia să le susțină profesorii în cadrul cercului. Spre exemplu:

19 sept. — Ședință organizatorică. Prezentarea planului de muncă și a instrucțiunilor superioare;
31 oct. — Structura lecției de educație fizică;
21 nov. — Caracteristicile predării educației fizice în școlile mixte;
19 dec. — Stimularea continuă a interesului pentru lecție, contribuție la educarea disciplinei conștiente;
23 ian. — Procesul de învățămînt ca proces educativ;
20 febr. — Rolul educativ al jocurilor de mișcare, dinamice și aplicative;
20 mart. — Despre Regulamentul jocurilor sportive;
17 apr. — Comentarea regulamentului concursurilor de atletism;
22 mai — Metode de organizare a unei tabere model;
7 iun. — Dare de seamă asupra activității cercului pedagogic pe anul în curs făcută de responsabilul cercului.

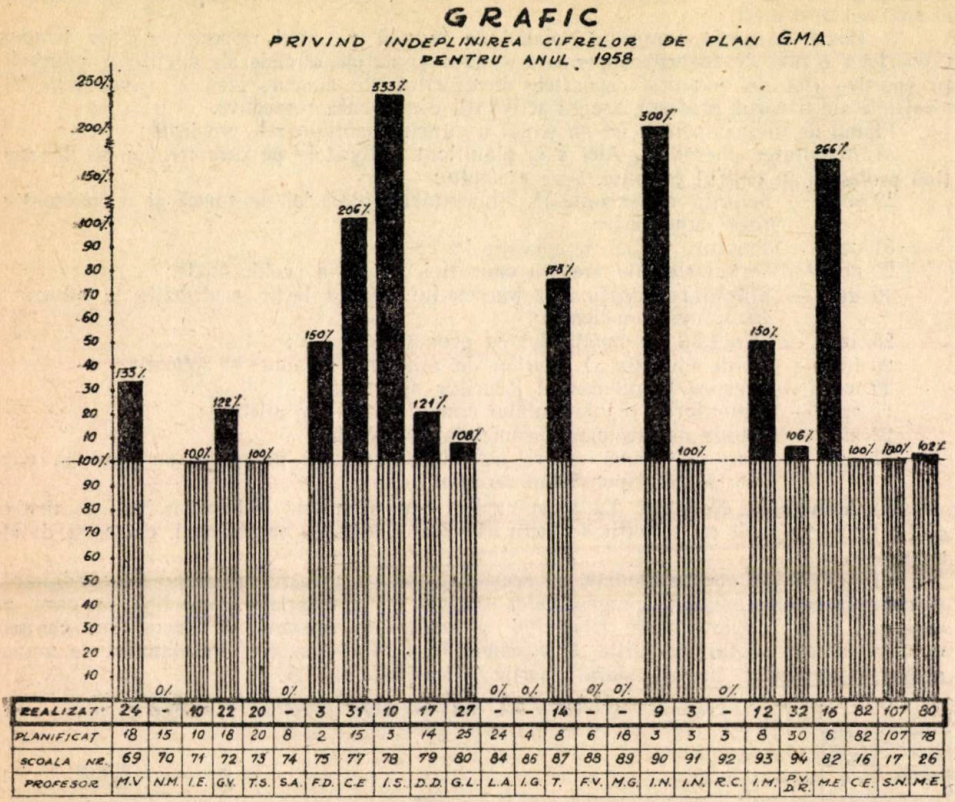
b) **Activitatea didactică.** La acest capitol am planificat lecțiile deschise ce urmau să fie ținute în școli cu condiții de lucru diferite, eșalonate pe profesori, clase, și datele respective.

c) **Activitatea competițională.** La acest capitol s-a urmărit organizarea, coordonarea și controlarea desfășurării campionatelor școlare și a celorlalte competiții la care au participat elevii: spartachiada pionierilor și școlarilor, spartachiada tineretului, campionatul republican școlar, crosurile „7 Noiembrie" „1 Mai" etc., conform planului de muncă anexat, reprezentat în calendarul sportiv (Graficul nr. 1).



Graficul nr. 1

d) **Activitatea G.M.A.** privind îndeplinirea şi depăşirea numărului de purtători de insignă propuşi (Graficul nr. 2).



REALIZAT	24	-	10	22	20	-	3	31	10	17	27	-	-	14	-	-	9	3	-	12	32	16	82	107	80
PLANIFICAT	18	15	10	18	20	8	2	15	3	14	25	24	4	8	6	18	3	3	3	8	30	6	82	107	78
SCOALA NR.	69	70	71	72	73	74	75	77	78	79	80	84	86	87	88	89	90	91	92	93	94	82	16	17	26
PROFESOR	M.V	N.M.	I.E.	G.V.	T.S.	S.A.	F.D.	C.E	I.S.	D.D.	G.L.	L.A.	I.G.	T.	F.V.	M.G.	I.N.	I.M.	R.C.	I.M.	P.V. D.R.	M.E	C.E.	S.N.	M.E.

Graficul nr. 2

e) **Demonstraţii sportive.** Aici au fost trecute toate acţiunile organizate pe raion: pregătirea defilării pentru „23 August" şi „1 Mai", organizarea serbării sportive pe raion, ansambluri de gimnastică, întreceri de volei, handbal, fotbal, concursuri de atletism, ştafete.

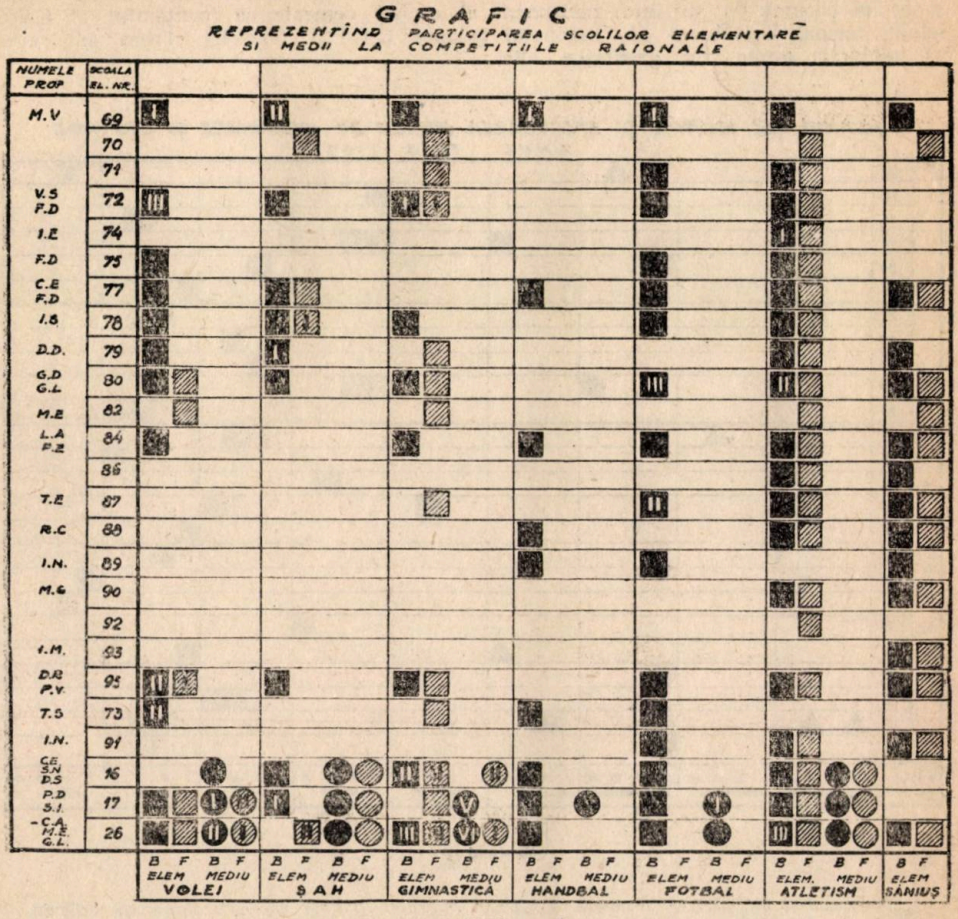
În graficul nr. 3 se poate urmări felul cum s-a ţinut evidenţa participării şcolilor elementare şi medii din raza raionului la competiţiile raionale.

Raportul de activitate depus de fiecare profesor la sfîrşitul fiecărui trimestru a cuprins următoarele puncte:

1. Organizatoric (cîţi profesori sînt la catedră, cum şi-au organizat munca, diferite responsabilităţi în cadrul catedrei etc.)
2. Activitate didactică (dacă orarul a fost aranjat conform dispoziţiunilor Ministerului, condiţiile în care se lucrează, tematica lecţiilor, lecţii deschise, interasistenţe, controluri primite etc.)
3. Activitate G.M.A.
4. Activitate sportivă de masă (concursuri după calendarul sportiv, rezultate, concursuri de casă din iniţiativă proprie etc.)
5. Greutăţi în muncă
6. Propuneri.

Pe baza acestor rapoarte s-a întocmit darea de seamă trimestrială şi cea de sfîrşit de an care a fost înaintată forurilor superioare.

4. **Dosar cu referate** în care se păstrau copiile referatelor ţinute în cadrul şedinţelor de cerc. Ele au stat la dispoziţia profesorilor care doreau să le studieze.



Graficul nr. 3

LEGENDA

BĂIEŢI } ELEMENTAR
FETE }

BĂIEŢI } MEDIU
FETE }

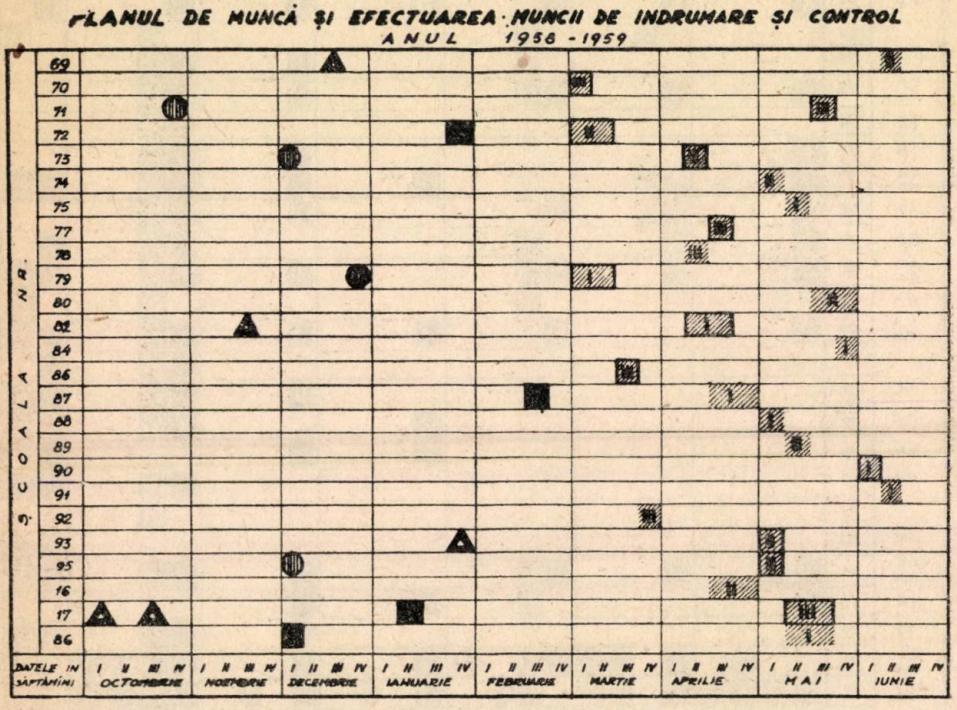
Cifrele romane indică locul obţinut pe raion.

şi control. Secţia de învăţămînt raională în dorinţa de a putea cuprinde toate şcolile din raion a iniţiat trei brigăzi formate din profesorii cu mai multă experienţă care au vizitat şcolile din raion (conform planului de muncă elaborat de cercul pedagogic şi aprobat de secţia raională de învăţămînt) (vezi graficul nr. 4). După vizita pe teren, fiecare brigadă întocmea o informare pe care după ce o comunica profesorului respectiv o înainta secţiei de învăţămînt şi cercului pedagogic.

6. **Registrul competiţiilor sportive** cuprindea disciplinele sportive, rezultatele concursurilor şi diferite date asupra desfăşurării lor spre exemplu: denumirea competiţiei, disciplina la care s-au organizat întrecerile, data şi locul desfăşurării concursului, juriul

şi comisia de organizare, echipe participante, clasament, observaţii (organizare, disciplină, arbitraj) şi propuneri.

In desfăşurarea activităţii noastre am fost îndrumaţi de Comitetul raional P.M.R. şi ne-am bucurat de sprijinul permanent al secţiei centrale de învăţământ al Comitetului raional U.T.M. şi al Consiliului raional U.C.F.S., datorită cărora am reuşit să înlăturăm multe din greutăţile ivite.



Graficul nr. 4

numărul brigăzii ce urmează a efectua controlul (careul încercuit arată că brigada a fost pe teren)

inspecţiile efectuate de secţia de învăţământ

vizită în şcoală a responsabilului cercului

vizită în şcoală a metodistului raional

In încheiere, dorim tuturor cercurilor pedagogice, cu prilejul reînceperii unui nou an de activitate, rezultate tot mai frumoase în activitatea lor pe măsura condiţiilor din ce în ce mai bune pe care ni le pune la dispoziţie statul nostru de democraţie populară.

Colectivul de conducere al cercului pedagogic din raionul T. Vladimirescu—Bucureşti

Cîteva probleme ale metodicii învățării schiului în lumina lucrărilor Congresului internațional de la Zakopane

Prof. P. FOCȘENEANU
și
Prof. V. TEODORESCU

În țara noastră, metodica învățării schiului s-a conturat din ce în ce mai clar situîndu-se ca orientare alături de cele mai reprezentative școli de schi.

Eforturile antrenorilor și instructorilor noștri au reușit în bună măsură să asigure o linie comună de instruire, iar roadele acestei munci au început să se întrezărească. Mergînd pe drumul asigurării caracterului de masă, prin angrenarea unui număr din ce în ce mai mare de copii și tineri în centrele și școlile de învățare a schiului se asigură rezerve de cadre, condiție absolut necesară creșterii nivelului rezultatelor sportive. Performanțele obținute de tinerii noștri schiori la concursurile internaționale de juniori și tineret din ultimii ani, se situează pe o treaptă valorică superioară. Aceste rezultate ne fac să credem că drumul pe care s-a pornit este cel mai bun și el trebuie continuat.

Acest lucru se poate realiza numai printr-o mobilizare a tuturor factorilor care contribuie la dezvoltarea acestui minunat și util sport. Unul dintre acești factori este munca de instruire. Ea trebuie să se desfășoare la un nivel din ce în ce mai ridicat folosind din plin atît experiența antrenorilor și instructorilor noștri, cît și cele mai noi cuceriri științifico-metodice obținute pe plan mondial.

Din acest punct de vedere, ultimul congres internațional de învățămînt al schiului, desfășurat în luna aprilie a.c. în R. P. Polonă, la Zakopane, ne-a adus unele învățăminte prețioase. Problemele metodicii de învățare care au frămîntat pe antrenorii și instructorii noștri s-au dovedit cu această ocazie probleme de mare actualitate care fac obiectul cercetărilor și discuțiilor în aproape toate țările europene .

Referatele ținute la acest congres, chiar dacă nu au adus lucruri prea noi față de cele cunoscute, au contribuit totuși la precizarea unor probleme care pînă nu de mult provocau multe discuții. Dacă ar fi să facem o caracterizare de ansamblu a desfășurării congresului am putea spune că, dat fiind și componența delegaților prezenți la acest congres — unde majoritatea erau din partea țărilor situate în Europa centrală — caracterul discuțiilor a fost orientat mai mult spre problemele schiului alpin și săriturilor — specifice de altfel particularităților geografice ale acestor țări. Completate de demonstrații la care au participat unii dintre cei mai buni instructori de schi, discuțiile au dus la concluzia că în momentul de față pe plan mondial, atît problemele privind executarea diferitelor procedee tehnice cît și metodica de predare a lor au ajuns la un punct de vedere sensibil comun. Diferitele stiluri și nuanțe pe care le mai păstrează încă unele din școlile naționale de schi, legate mai mult de particularitățile individuale ale diferiților concurenți, nu afectează cu nimic tendința comună a schiului modern.

Cu ocazia acestui congres au fost dezbătute trei probleme principale: probleme privind tehnica schiului, privind metodica învățării lui și schiul de turism (recreativ).

Printre referatele tratînd problemele de tehnică, merită să fie subliniate următoarele:

„Determinarea fazelor virajului", de dr. Jiri Götz și ing. V. Malicky (R. Cehoslovacă) ;

„Derapajul oblic și cristiania spre deal, elemente fundamentale ale schiului alpin", prof. Ștefan Krukenhauser (Austria) ; și referatul „Tehnica de desprindere cea mai oportună în săriturile cu schiurile" de dr. ing. Hochmuk (R. D. Germană).

Completată de demonstrația unora dintre cei mai buni instructori ai școlii austriece de schi, prezentarea prof. Krukenhauser a fost o reușită trecere în revistă a procedeelor de bază ale tehnicii schiului alpin modern în succesiunea lor me-

todică de învăţare. Simplitatea, eficacitatea şi lipsa de artificii inutile a impresionat în mod convingător. Se poate spune că în momentul de faţă schiul alpin şi-a precizat un larg bagaj de procedee tehnice unanim recunoscute, care în fond reprezintă experienţa şi contribuţia celor mai buni schiori ai lumii, verificate în marile concursuri internaţionale.

Aspectele particulare, nuanţele de stil individual sînt în ultimă instanţă bazate pe aceleaşi principii biomecanice. Şi din acest punct de vedere, făcînd o paranteză, putem afirma că tinerii noştri schiori fruntaşi sînt pe un drum bun situîndu-se pe linia pe care s-a conturat pe plan mondial schiul alpin modern. Ei trebuie însă să muncească foarte mult pentru a-şi completa bagajul de procedee tehnice, fără a subaprecia valoarea nici unuia dintre acestea, adaptîndu-le la particularităţile lor individuale.

Referatul doctorului Jiri Götz şi ing. V. Malicky, foarte documentat, aduce precizări teoretice verificate în practică asupra celor patru faze ale ocolirii: pregătirea, declanşarea, conducerea şi încheierea. Cele afirmate de susnumiţii autori au fost întărite şi de referatul „Tehnica şi metodica actuală a schiului francez", prezentat de Marius Mora (Franţa).

Cu această ocazie a ieşit în evidenţă şi mai clar faptul că deşi modul de prezentare îmbracă uneori aspecte diferite, în fond pe plan mondial, s-a ajuns în momentul de faţă la o unificare a vederilor privind execuţia ocolirilor cu schiurile. Deşi unele şcoli din orgoliu naţional mai încearcă încă să scoată în evidenţă particularităţile lor individuale accentuînd unul sau altul din elemente, dacă se analizează obiectiv se vede că ele descriu acelaşi lucru dar cu alte cuvinte, încît un observator superficial ar putea intra în derută.

Aceste confuzii se datoresc în mare parte şi terminologiei diferite folosite de majoritatea şcolilor naţionale. Pentru a se înlătura acest lucru s-a propus ca pînă la viitorul congres din 1962 să se alcătuiască un dicţionar tehnic universal, care să asigure o unificare în definirea procedeelor tehnice. De aceea, şi Colegiul Central de antrenori din federaţia noastră îi revine sarcina ca prin „programa de schi", îndrumarul metodic şi cursurile de reîmprospătare a cunoştinţelor cu antrenorii şi instructorii, să lupte pentru a clarifica aceste probleme.

Deosebit de interesant şi de mare actualitate a fost referatul prezentat de dr. Fritz Reicher (R. D. Germană) cu tema „Învăţarea ocolirilor prin plug creează dificultăţi la însuşirea tehnicii ocolirilor cu schiurile paralele?" Experimentul făcut de un grup de profesori de la Institutul de cultură fizică din Leipzig, timp de 2 ani, a dat răspunsul la această întrebare. S-a experimentat eficacitatea celor două căi în succesiunea învăţării procedeelor tehnice pînă la ocolirea paralelă spre vale: calea directă, care foloseşte de la început ocolirea cu schiurile paralele, şi calea indirectă, care trecînd prin învăţarea ocolirii din plug ajunge, prin reducerea deschiderii schiului din deal, la ocolirea paralelă spre vale. Experimentul a fost precedat de o sistematizare teoretică a procedeelor tehnice de ocolire care au fost împărţite în două grupe: grupa procedeelor tehnice de ocolire în plug şi grupa procedeelor tehnice de ocolire cu schiurile paralele.

Particularităţile tehnicii ocolirii prin plug, adică ale primei grupe, este că schimbarea parţială sau completă a direcţiei se declanşează acţionînd cu un singur schiu. Din această grupă fac parte deci toate procedeele tehnice care au poziţia schiurilor în unghi păstrînd-o în tot timpul schimbării direcţiei sau numai într-o anumită fază a ocolirii. Grupa a doua, dimpotrivă, se distinge prin acţionarea simultană asupra ambelor schiuri menţinute tot timpul în paralel cît şi prin punerea lor egală pe muchii. Prima grupă necesită o încărcare accentuată a schiului care declanşează ocolirea, iar cea de a doua, necesită un moment pregătitor de descărcare a schiurilor. La declanşarea ocolirilor din prima grupă nu este necesară sprijinirea în băţul din partea ocolirii, punctarea, aşa cum este necesar în ocolirile cu schiurile paralele.

Analizînd astfel comparativ cele două grupe de procedee tehnice, reies deosebiri importante în privinţa structurii mişcărilor, de unde se poate trage concluzia că ele sînt într-o anumită măsură opuse. Se pune întrebarea dacă folosirea plugului poate constitui un exerciţiu pregătitor pentru tehnica ocolirilor paralele. Răspunsul este nu, deoarece un bun exerciţiu pregătitor este întotdeauna doar acela în care

sînt exersate părțile esențiale ale mișcării care trebuie învățată, fără să se includă alți factori opuși scopului învățării care ar produce fenomene de interferență în formarea deprinderilor. Dar, în același timp, nu putem trece cu vederea faptul că procedeul de ocolire, prin plug se învață mult mai repede de începători decît ocolirile cu schiurile paralele, declanșarea ocolirii din poziția de plug fiind mult mai simplă. De asemenea trecerea peste linia de pantă cu o bază de sprijin lărgită, specifică ocolirilor în plug, mărește stabilitatea și deci siguranța schiorului, contrar ocolirilor cu schiurile paralele.

Rezultă deci că, respectînd cerințele metodice care pretind trecerea gradată de la ușor la greu și de la simplu la complex, ar trebui să recomandăm la început învățarea ocolirilor în plug iar după aceea a celor cu schiurile paralele.

Experiența a dovedit că într-adevăr, majoritatea începătorilor, chiar cei mai puțin pregătiți din punct de vedere fizic, după cîteva lecții sînt capabili să execute o schimbare de direcție prin plug. În schimb, ei vor ajunge mult mai tîrziu să execute corect ocolirile cu schiurile paralele. Cei care făcînd un efort în plus și întîrziind cu cîteva lecții realizarea propriu-zisă a ocolirilor, vor avea satisfacția de a face mai curînd decît ceilalți un viraj complet cu schiurile paralele.

Nu trebuie deci să se tragă concluzia falsă că între schiul de turism și cel de performanță ar exista o prăpastie, că unul ar fi opus celuilalt. În fond, obiectivul final al oricărui schior este să-și însușească un bagaj cît mai larg de procedee tehnice cu ajutorul căruia să poată face față oricărei situații. Dorința oricărui schior este să ajungă să execute corect o înlănțuire de viraje cu schiurile paralele. Ceea ce diferă, în funcție de particularitățile individuale, sînt doar căile prin care se poate realiza această dorință.

În funcție de cele arătate mai sus urmează ca, în cazurile în care elevii au o pregătire fizică mai puțin dezvoltată sau un timp mai scurt la dispoziție, acestora să li se recomande învățarea în primul rînd a ocolirilor prin plug, pentru a le putea da satisfacția parcurgerii unui traseu turistic. Ei vor ajunge ulterior să-și completeze cunoștințele fără a urmări să obțină rezultate sportive superioare.

Pentru copiii și tinerii de vîrstă școlară (în special din regiunile de munte) din rîndurile cărora se vor recruta schiorii fruntași ai țării se recomandă alegerea căii directe care le va deschide toate perspectivele. Acest lucru este confirmat și de experimentul făcut la noi în țară în ultimii ani cu studenții Institutului de cultură fizică. De asemenea, experimentele făcute de diferiți antrenori cu copiii din regiunile de munte cît și rezultatele obținute în anul acesta la cîteva din centrele de schi pentru copii ale federației noastre permit să se tragă aceleași concluzii.

De altfel Indrumarul metodic difuzat de Federația de schi pentru centrele și școlile de schi și indicațiile date cu ocazia cursului de instructori ținut în decembrie 1958 la Poiana Stalin, converg spre aceeași orientare.

Dintre referatele prezentate cu tema schiului de turism recreativ, au ieșit în evidență cel al lui Erbst Heiberger (R. D. Germană), „Schiul alpin de turism și învățarea mersului pe schi în munți de înălțime medie" și cel al lui H. Kirchgessner (R. F. Germană), „Recreația și schiul".

Schiul de turism reprezintă un important mijloc de recreație, de întărire a sănătății și de cunoaștere a frumuseților patriei. El trebuie să îmbrace un caracter larg de masă, angrenînd în activitatea sa tineri și vîrstnici atît din regiunile de munte cît și din celelalte regiuni ale țării.

Organizațiile de turism din diferite țări printre care cele din U.R.S.S., Cehoslovacia, Austria, Polonia, Franța, R. D. Germană se ocupă direct de organizarea activității turistice pe schi. Ele organizează excursii pe schiuri pe trasee de diferite grade de dificultate și dinainte stabilite, cu ocazia cărora se ating diferite obiective turistice: vizitarea locurilor pitorești, pîrtii de schi, cabane etc. De asemenea în perioada concediilor, a vacanțelor, se organizează pe lîngă diferite cabane sau localități de munte cursuri scurte de învățare a schiului.

Avînd în vedere faptul că O.N.T. „Carpați" deține majoritatea bazelor de schi, de turism și cabanele, și că are mari posibilități de organizare se poate ca în colaborare cu Federația romînă de schi să pună bazele unei serioase activități turistice de iarnă. Posibilitățile naturale ale țării noastre oferă condiții mult mai bune decît alte țări pentru ca tursimul pe schi să devină într-adevăr un bun al maselor largi de tineri și vîrstnici.

Aspecte metodice ale gimnasticii în producție

Prof. EFREM CHERTEȘ

Statul nostru, sub conducerea înțeleaptă a Partidului Muncitoresc Romîn, se îngrijește neîncetat de creșterea continuă a nivelului de trai al oamenilor muncii. Preocuparea pentru îmbunătățirea condițiilor de muncă prin construirea de fabrici dotate cu utilaje moderne, preocuparea pentru organizarea mai rațională a procesului de producție precum și pentru asigurarea întăririi și menținerii sănătății oamenilor muncii, sînt aspecte ce dovedesc grija și atenția ce se acordă neîncetat celor ce muncesc pentru o viață nouă, pentru construirea societății socialiste în patria noastră.

Intre măsurile de îmbunătățire a condițiilor de muncă, de întărire a sănătății și de creștere a productivității muncii este și gimnastica în producție — mijloc eficace de refacere a capacității de lucru, bazat pe principiul odihnei active.

Muncitorii din uzine, fabrici și alte întreprinderi socialiste au primit cu entuziasm această nouă activitate. Ea este orientată spre întărirea sănătății și creșterea puterii de muncă prin preîntîmpinarea acțiunilor factorilor care, menținuți timp îndelungat, ar putea exercita o influență dăunătoare asupra organismului. Poziția forțată a corpului impusă de lucrul la mașini, încordarea maximă a musculaturii unor segmente sau organe, monotonia mișcărilor etc. sînt o parte din factorii mai importanți care ar putea influența negativ sănătatea, corecta dezvoltarea fizică și capacitatea de lucru a mucitorilor.

Experimentarea în ultimii trei ani a gimnasticii în producție în întreprinderile din țara noastră a dat posibilitatea verificării în mod practic a efectelor bune pe care le are practicarea cu regularitate a acestui mijloc al educației fizice. Organizată cu pricepere și aplicată adecvat specificului muncii din fiecare întreprindere, gimnastica în producție poate să devină o activitate necesară regimului zilei de producție, fiind solicitată ca o cerință a organismului.

Ca urmare a Hotărîrii Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Romîn și a Consiliului de Miniștri din 2 iulie 1957 privind reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport, asociațiile sportive sprijinite și îndrumate de organizațiile de partid din întreprinderi precum și cu ajutorul organizațiilor U.T.M. și sindicale au reușit să popularizeze, să introducă și să extindă gimnastica în producție într-un număr mare de întreprinderi. Numărul celor care o practică azi depășește cifra de 120.000. Această cifră continuă să crească. Pentru reușita experimentării și extinderii gimnasticii în producție în țara noastră și în acest domeniu s-a luat drept bază de orientare experiența înaintată a Uniunii Sovietice. Ultimele date în legătură cu aceasta scot în evidență marea atenție care se acordă extinderii gimnasticii în producție în U.R.S.S. Peste 2.000.000 de oameni ai muncii sînt cuprinși în această activitate și peste 130.000 de instructori voluntari se ocupă de conducerea zilnică a complexelor de exerciții. In scurt timp se prevede extinderea gimnasticii în producție în toate întreprinderile.

In țara noastră succesele obținute în acest domeniu sînt mulțumitoare mai ales în ce privește extinderea activității. Legat de creșterea continuă a numărului muncitorilor care practică gimnastica în producție, respectiv cuprinderea diverselor ramuri de producție cu specific diferit, care ridică probleme deosebite atît organizatorice cît și metodice, nu am putea spune că rezultatele sînt tot așa de mulțumitoare. O lacună serioasă din acest punct de vedere o constituie faptul că numărul metodiștilor calificați

care se ocupă de gimnastica în producție este mic. De asemenea numărul instructorilor voluntari, sistemul de pregătire al acestora precum și gradul de competență a lor nu corespunde peste tot cerințelor. Cunoașterea și aplicarea cerințelor stricte organizatorice și în special a celor metodice cu privire la organizarea, pregătirea și predarea complexelor de exerciții nu se situează încă la nivelul orientării și al importanței ce trebuie acordată acestei activități. Acestea sînt cîteva probleme mai importante care trebuie să stea în fața asociațiilor sportive în această etapă.

Cu sprijinul organelor U.C.F.S. raionale sau orășenești, asociațiile sportive pot întreprinde o serie de acțiuni care să ducă la stimularea extinderii gimnasticii în producție și la încadrarea ei în norme mai precise asigurîndu-i-se conținutul științific pe care trebuie să-l aibă. Stimularea profesorilor de educație fizică (absolvenții I.C.F. sau S.M.T.C.F.) precum și a antrenorilor calificați, pentru a se ocupa de gimnastica în producție, organizarea de schimburi de experiență între întreprinderi, selecționarea celor mai competenți instructori voluntari, organizarea de cursuri de pregătire pentru instructori (în cadrul unei întreprinderi sau pe grupe de întreprinderi), activizarea acțiunii de popularizare a gimnasticii în producție și în special urmărirea și controlarea activității sînt preocupări pe care asociațiile sportive trebuie să le cuprindă în planurile de muncă prevăzînd acțiuni concrete și adecvate posibilităților reale.

★

O parte dintre problemele mai importante legate de formele de activitate ale gimnasticii în producție le-am tratat într-un număr anterior al revistei noastre (7/1958). In articolul de față vom pune în discuție unele aspecte organizatorice și metodice ale gimnasticii în producție rezultate din experimentări efectuate de noi în diferitele întreprinderi din Capitală și din țară.

Una din formele principale de practicare ale gimnasticii în producție, mai răspîndită, este pauza de gimnastică. Aceasta, spre deosebire de gimnastica de angrenare, trebuie să țină mai mult seama de specificul de producție și de influențele procesului de muncă asupra organismului muncitorilor: ca atare în fața metodiștilor și a instructorilor voluntari se ridică probleme metodice deosebite.

Pauza de gimnastică constă din practicarea unui complex de 5—7 exerciții cu caracter compensator.

Din bagajul larg de exerciții trebuie alese cele mai utile pauzei de gimnastică. Alegerea exercițiilor trebuie să țină seama de următoarele cerințe:

1. Să corespundă orientării pe care o are pauza de gimnastică (odihna activă, corectarea poziției, refacerea puterii de muncă).

2. Să corespundă particularităților de ansamblu ale colectivului. Să fie accesibil colectivului.

3. Să corespundă specificului producției. Să constituie o compensare a poziției avută în timpul muncii și a activității desfășurată.

4. Să se acorde întîietate exercițiilor care au legătură cu poziția corpului din timpul lucrului. Să se prefere exercițiile care au influența favorabilă cea mai stabilă asupra poziției de muncă. De exemplu, pentru cei ce muncesc din „șezînd", se vor selecționa exerciții pentru brațe însoțite de îndoiri de genunchi, exerciții care contribuie la întărirea mușchilor spatelui.

5. Exercițiile să fie simple. Să nu necesite o încordare prea mare a atenției și să fie ușor însușite.

6. Ingreuierea (complicarea) progresivă a exercițiilor cu scopul de a crește interesul pentru practicarea gimnasticii, evitîndu-se plictiseala. Nu trebuie totuși de pierdut din vedere accesibilitatea lor.

7. Exercițiile să placă colectivului și să fie atractive. Acestea să decurgă atît din caracterul exercițiilor cît și din efectul lor.

8. Ultimul exercițiu să asigure dezvoltarea atenției și să pregătească organismul pentru activitatea care urmează. Demnă de reținut este ideea care trebuie să călăuzească pe metodiști în alcătuirea complexelor și în metodica predării lor, ca după terminarea programului muncitorii să nu se simtă obosiți, ci să se simtă refăcuți și în stare să-și reia lucrul cu poftă crescută. Efortul trebuie astfel dozat încît în timpul executării exercițiilor, să nu dispară senzația unei intense activități musculare, însă plăcută, accesibilă și executată fără eforturi mari.

In general, avînd în vedere poziţia corpului greşită sau impusă de specificul de producţie, stările de semicontracţie permanentă, pieptul blocat, umerii aduşi în faţă, gîtul alungit, spatele încovoiat etc., exerciţiile ce vor fi selecţionate vor avea un caracter compensator, de realizare a unor poziţii contrarii, hipercorective pentru obţinerea unei atitudini normale a corpului. Pentru aceasta se vor selecţiona exerciţii de extensii cu respiraţii ample, întinderi, îndoiri laterale, rotări de cap, rotări de trunchi, genuflexiuni, închiderea şi deschiderea pumnului, sărituri pe cîte un picior etc.

Ţinînd seama de aceste indicaţii cu caracter general, metodiştii vor putea adapta în metodica alcătuirii complexelor de exerciţii, programul la specificul producţiei respective.

O altă formă de practicare a gimnasticii în producţie o constituie **exerciţiile practicate individual în timpul muncii.**

In materialele de specialitate publicate nu am găsit descrisă această formă de practicare a exerciţiilor fizice în cadrul procesului de producţie.

In timpul experimentelor făcute cu ocazia studierii gimnasticii în producţie, am observat că unii muncitori au obişnuinţa că la un anumit interval de timp să execute anumite mişcări. Urmărind mai îndeaproape aceste mişcări, a reieşit că ele au drept scop să combată unele senzaţii neplăcute. Ele erau practicate întîmplător şi nesistematizat.

Analizînd mai amănunţit s-a văzut că prin executarea unor mişcări elementare însă bine selecţionate se poate preveni instalarea acelor senzaţii de amorţeală, furnicări ce însoţesc unele poziţii de lucru, menţinute timp îndelungat.

Aceste mişcări au avantajul că nu se execută după comandă, ci se execută liber, individual. Ele pot fi repetate de mai multe ori întrucît durează puţin şi nu necesită deplasarea sau schimbarea poziţiei de lucru. Sînt uşor de învăţat deoarece ele reprezintă uneori mişcări care intră în obişnuinţa zilnică a muncitorilor.

Alegerea exerciţiilor trebuie să fie făcută tot de metodist după ce împreună cu medicul au observat specificul de activitate şi au stabilit împreună care sînt mişcările cele mai indicate şi apoi se recomandă muncitorilor.

Din experienţa pe care am acumulat-o am ajuns la concluzia că aceste exerciţii pot fi grupate în două categorii: 1) pentru profesii ce se execută şezînd şi 2) pentru profesiile în care se lucrează în picioare (stînd).

Pentru exemplificare dăm în continuare cîteva exemple de grupe de exerciţii sistematizate astfel:

I. **Grupa de profesii în care se lucrează şezînd**

a) Exerciţii pentru combaterea amorţelilor la nivelul spatelui (toate exerciţiile se execută din poziţia şezînd):

Şezînd — ducerea braţelor peste speteaza scaunului şi arcuirea trunchiului înapoi, cu capul pe spate. Se repetă de 2—3 ori, sau se menţine această poziţie 10—15 secunde.

b) Exerciţii pentru combaterea amorţelii muşchilor cefii:

Şezînd, cu mîinile pe şold — rotarea amplă a capului de trei ori spre stînga şi de trei ori spre dreapta, în continuare, cu ochii închişi.

c) Exerciţii pentru deblocarea pieptului şi accentuarea respiraţiei:

Şezînd, cu mîinile la piept — ducerea braţelor lateral, cu arcuirea spatelui înapoi, capul pe spate şi inspiraţie, revenire cu expiraţie.

d) Exerciţii pentru combaterea amorţelii umerilor (centura scapulară):

Şezînd, cu mîinile la piept — ducerea braţelor lateral, cu două arcuiri înapoi; revenire. Se repetă de 3—4 ori.

e) Exerciţii pentru combaterea amorţelii picioarelor:

Şezînd — întinderea şi îndoirea alternativă a picioarelor. Se repetă de 4—6 ori pentru fiecare picior.

f) Exerciţii pentru combaterea amorţelii degetelor:

Şezînd, cu coatele îndoite — închiderea şi deschiderea energică a pumnilor de 8—10 ori.

II. **Grupe de profesii în care se lucrează stînd în picioare**

a) Exerciții pentru combaterea amorțelii spatelui (exercițiile din această grupă se execută stînd în picioare) :

Stînd, cu mîinile la ceafă — arcuirea trunchiului înapoi, cu capul pe spate și trecere directă în îndoire înainte pînă la orizontală. Se repetă în continuare de 3—4 ori.

b) Exerciții pentru combaterea amorțelii umerilor și brațelor :

Stînd — rotare de trei ori în continuare a brațelor înainte și înapoi ; revenire.

c) Exerciții pentru combaterea amorțelii picioarelor : — balansarea alternativă a picioarelor înainte și înapoi de cîte 4—6 ori, revenire în stînd.

★

Pentru o mai corespunzătoare intrare în regimul de odihnă, experimentele au scos în evidență faptul că trecerea de la munca propriu-zisă la odihnă nu trebuie făcută direct, deoarece astfel s-ar influența negativ atît asupra sănătății cît și asupra capacității de muncă. Astfel s-a vădit importanța efectuării unui program special de exerciții fizice care să fie executat după încetarea lucrului.

Ca și în activitatea sportivă și în special la sporturile care cer un efort intens din partea sportivilor, apare necesitatea trecerii gradate de la efort intens la repaus.

Atît în activitatea sportivă cît și în producție organismul suferă importante modificări în funcția diferitelor organe și sisteme. Sînt cifre care demonstrează că la un muncitor ventilația plămînului crește de la 6—8 litri pe minut în repaus la 100 l pe minut în efort, deci de 10—12 ori mai mare. Contracțiile inimii de la 76—80 pe minut cresc în efort la 150—160. In repaus inima pompează în artere 3—4 litri de sînge pe minut, iar în munci grele pînă la 20 de litri de sînge.

Aceste modificări în timpul lucrului sînt suportate de către organism. Incetarea bruscă a activității fizice și trecerea la starea de repaus nu este recomandată, întrucît pe lîngă alte tulburări apare foarte frecvent surmenajul. Organismul la încetarea lucrului continuă să fie încă sub influența activității intense. Trebuie eliminate o serie de substanțe toxice ce s-au produs în organism. Este necesar ca liniștirea marilor funcțiuni să se facă treptat. Aceasta se realizează prin executarea unui program de gimnastică care să conțină exerciții judicios selecționate.

Prin aceste exerciții trebuie să se realizeze două obiective : să se facă o trecere gradată de la activitate la repaus și să se asigure un efect corectiv pentru pozițiile avute pe durata lucrului. O parte din profesiile ce solicită un efort mare nu permit desfășurarea pauzei de gimnastică și de aceea efectul corectiv trebuie realizat prin gimnastica de după producție.

Literatura de specialitate recomandă ca durata programului să fie de 8—10 minute cuprinzînd 5—6 exerciții. Sînt indicate exerciții de întindere, exerciții de respirație, exerciții pentru relaxarea marilor grupe musculare. Intre exerciții este indicat să existe pauze mai lungi în poziții odihnitoare.

Avînd în vedere caracterul acestei forme a gimnasticii în producție este indicat ca ea să se desfășoare într-un mediu cu aer cît mai curat și, dacă e posibil, în curtea întreprinderii.

Indicații în legătură cu schimbarea complexelor de exerciții

In legătură cu această problemă s-a mai scris chiar în numărul precedent al revistei noastre la care aducem și noi, pe baza experimentelor la întreprinderile din țara noastră, unele completări și îndrumări.

In general un complex de exerciții poate fi predat 10—13 zile în funcție de greutatea exercițiilor, după care trebuie modificat.

Schimbarea în întregime a complexului nu este recomandabilă deoarece fiecare complex nou necesită cîteva zile pînă să fie însușit, datorită lipsei de omogenitate a colectivului pe deoparte iar pe de alta aceasta ar duce la o scădere a gradului de angrenare în activitate a celor mai în vîrstă care însușesc mai greu. De asemenea trebuie de avut în vedere faptul că muncitorii mai în vîrstă renunță mai greu la unele exerciții care le-a plăcut mai mult.

Totuşi, treptat este necesar să fie înlocuite exerciţiile.

Pentru o judicioasă modificare a programelor în primul rînd vor fi înlocuite exerciţiile mai uşoare care prin repetarea lor nu mai aduc folos prea mare. Ele se înlocuiesc cu altele noi care au o acţiune mai eficace asupra organismului. Apoi vor fi înlocuite exerciţiile mai grele, astfel încît după 10—13 zile să fie schimbat complexul vechi cu unul nou. De asemenea se va avea în vedere ca exerciţiile care se constată că nu sînt primite bine de colectiv să fie schimbate primele, evitîndu-se pe viitor astfel de exerciţii. De modul cum sînt alcătuite şi predate complexele de exerciţii fizice depinde obţinerea şi creşterea interesului muncitorilor pentru participarea la gimnastica în producţie.

Pregătirea instructorilor

Metodiştii în colaborare cu medicii vor trebui să facă un program săptămînal de pregătire a instructorilor, dîndu-le cunoştinţele elementare teoretice, metodice şi noţiuni de igienă. Trebuie acordată multă atenţie obişnuirii instructorilor cu observarea greşelilor în execuţie şi modul cum se fac corectările prin comandă ; de asemenea e necesară obişnuirea instructorilor cu imprimarea celui mai indicat ritm de execuţie în funcţie de natura exerciţiului ce se predă. Durata unei lecţii de iniţiere cu instructorii nu va depăşi 30 minute. Complexele de exerciţii pe care le predau instructorii vor fi întocmite de metodişti. Ele vor fi predate instructorilor şi de abia după ce au fost învăţate corect vor putea fi predate de către aceştia în sectoare.

Din experienţa acumulată a rezultat că instructorii începători au tendinţa de a preda şi executa exerciţiile într-un ritm accelerat în dauna amplitudinii şi a efectului pozitiv al exerciţiului. Pentru prevenirea acestora va fi necesar ca metodistul să ia anumite măsuri şi anume : după însuşirea corectă a exerciţiilor de către instructori, metodistul va conduce personal un program cu muncitorii aşezînd instructorii în faţa colectivului, obişnuindu-i astfel cu ritmul de execuţie şi cu conducerea corectă a programului.

In întreprinderile mai mici, care nu au metodişti calificaţi, activitatea poate fi condusă de un instructor. Organele locale U.C.F.S. au sarcina să sprijine activitatea metodică a acestor instructori cu ajutorul profesorilor de educaţie fizică, repartizaţi la 2—3 întreprinderi fiecare.

Indicaţiile sumare cuprinse în acest articol au un caracter general, ele trebuind să fie adaptate specificului de activitate din fiecare întreprindere.

Alegerea şi folosirea raţională a exerciţiilor în cadrul formelor de practicare ale gimnasticii în producţie duce la întărirea sănătăţii oamenilor muncii, la creşterea capacităţii lor de mişcare, la formarea unor cunoştinţe şi deprinderi igienice şi respectiv la creşterea puterii de muncă.

Contribuții la creșterea valorii fotbalului din țara noastră

N. ROȘCULEȚ
șef de lucrări
la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

Ultima ediție a campionatului mondial de fotbal s-a terminat de mult. Nu a mai rămas decît amintirea celor mai importante meciuri, a celor mai buni jucători. Ar fi însă interesant să se cunoască măsura în care antrenorii și specialiștii — care au participat în calitate oficială sau ca observatori — au căutat să valorifice învățămintele acestui campionat mondial și rezultatele acestei valorificări și experiențe.

Pentru a putea stabili măsurile ce se impun și în fotbalul nostru, am socotit necesar să abordăm unele aspecte mai importante, așa cum au reieșit din desfășurarea acestui campionat mondial.

Un fapt care este unanim recunoscut: jocul unora dintre echipele participante la ultima ediție a campionatului mondial a satisfăcut toate exigențele și că din jocul lor se pot desprinde cele mai multe dintre caracteristicile fotbalului modern. Astfel, pregătirea fizică nu a constituit, dealtfel, pentru nici una dintre echipele participante, o problemă; ea a fost rezolvată și s-a ridicat la toate reprezentativele la un nivel superior în special rezistența pe toată durata turneului. Deosebirile încep să apară în mod pregnant atunci cînd analizăm celelalte calități fizice, deosebiri care în esență pot fi atribuite diferențelor de concepție. La brazilieni s-a putut observa o dezvoltare în principal a îndemînării, a suplеții, a vitezei de execuție și de reacție specifică fotbalului, bazate pe o concepție aparte, de a evita lupta corp la corp cu adversarul, de a juca mingea, concepție spre un joc lejer. Pe de altă parte, la majoritatea echipelor europene predomină dezvoltarea forței ca urmare a unei concepții bazate pe jocul la om, combativ, în forță.

De altfel, majoritatea specialiștilor — V. Kacialin, Jean Snella, V. Pozzo, G. Hanot și alții — sînt de acord că fotbalul în forță este trecut pe plan secundar. Chiar și adepții jocului în forță — germanii — sînt de părere că concepțiile asupra fotbalului în forță încep să fie revizuite.

Din punct de vedere tehnic a ieșit de asemenea în evidență una din caracteristicile moderne. Toate echipele participante au făcut dovada unei tehnici superioare. Procedeele tehnice de bază ca și finețea și subtilitatea, care la prima vedere ar părea că poartă amprenta caracterului individualist, de evidențiere personală, sînt întrutotul subordonate jocului și intereselor colective.

Jocul colectiv a constituit o altă trăsătură care a caracterizat jocul majorității echipelor participante. De altfel aceasta este o trăsătură spre care tind toate echipele. Cîștigătoarea campionatului mondial, echipa Braziliei, ai cărei jucători pînă în 1954 practicau un joc individual, în urma experienței și a întîlnirilor cu echipele din Europa — R.P.U., U.R.S.S., R. P. Bulgaria — au renunțat definitiv la jocul individual, de evidențiere personală, în favoarea jocului colectiv.

Acțiuni individuale în cadrul jocului colectiv au fost întreprinse numai de unele extreme (Garincha, Rahn, Hamrin) efectuate în zona de finalizare, cu scop de depășire individuală a adversarilor care îi atacau.

In ceea ce privește așezarea generală a jucătorilor pe teren și organizarea acțiunilor, echipele participante au utilizat diferite sisteme de joc. O parte dintre ele au adoptat sisteme pe care nu le-au modificat pe toată durata turneului, cel puțin în ceea ce privesc principiile de bază; altele și-au modificat sistemul, în funcție de jocul adversarilor. In special modificări mai esențiale s-au manifestat în formele de apărare.

Unele reprezentative au aplicat sistemul W M, altele diferite variante ale acestui sistem de joc, iar brazilienii sistemul 1—4—2—4. Victoria lor finală nu s-a datorat în special acestui sistem, ci faptului că au avut de partea lor superioritatea tehnică cu ajutorul căruia şi-au putut impune jocul în toate întîlnirile.

Cert este că în urma desfăşurării campionatului mondial s-a cristalizat un nou sistem de joc cu principii, sarcini şi aşezarea jucătorilor diferită de cea a sistemului W. M. Oricine poate aplica sistemul de joc 1-4-2-4, însă rezultatul aplicării lui este determinat de calităţile jucătorilor aşa cum au dovedit-o jucătorii brazilieni.

O mai bună organizare a acţiunilor de apărare s-a întrevăzut în jocul celor mai multe dintre echipe. De aici s-ar părea că tendinţa generală s-ar îndrepta spre jocul defensiv. Este adevărat că numărul fundaşilor a fost mărit de la 3 la 4, că în anumite situaţii numărul jucătorilor în acţiunile de apărare a ajuns chiar pînă la 8 şi că unele echipe îşi retrăgeau mult extremele în terenul propriu dar numai în situaţii critice. Acest lucru însă nu trebuie confundat cu jocul pur defensiv, ci mai degrabă el a reieşit dintr-o necesitate tactică. Acţiunile ofensive se pot desfăşura mai bine, mai organizat, dacă spatele — respectiv apărarea — este asigurat. Eficacitatea acţiunilor ofensive sau defensive este asigurată şi depinde de rapiditatea şi felul cum se efectuează trecerea din apărare în atac şi invers.

Înainte de desfăşurarea turneului final din Suedia al campionatului mondial se cunoştea necesitatea lărgirii razei de acţiune a jucătorilor atacanţi. Jocurile din turneul final au definitivat şi acest aspect. Extremele nu mai sînt considerate jucători de linie; ele se deplasează mult înapoi ajutînd în mod activ apărarea, pătrund spre centru atunci cînd situaţia tactică de joc necesită participarea lor în acţiunile de mijloc, păstrîndu-şi totodată sarcinile specifice de extreme. De asemenea raza de activitate a centrului înaintaş s-a mărit considerabil.

Campionatul mondial a mai scos în evidenţă rolul coordonatorului şi conducătorului de joc. Majoritatea echipelor au avut cîte un jucător care, datorită anumitor calităţi, a avut sarcina de a coordona jocul echipei. De menţionat faptul că sarcina de coordonator a fost îndeplinită de jucători care acţionează de obicei în mijlocul terenului, interii sau centrul înaintaş retras.

Dacă am încerca să sintetizăm în mod parţial aspectele care au ieşit în evidenţă şi care au caracterizat jocurile din cadrul campionatului mondial, am putea face următoarele precizări:

1. Tehnică la un înalt grad de măiestrie dusă pînă la virtuozitate.
2. Joc colectiv.
3. Renunţarea din ce în ce mai evidentă la aşezarea jucătorilor după specificul W M.
4. Fotbalul, „joc" în adevăratul înţeles al cuvîntului. Revenirea la caracteristicile organice de joc sportiv alterate în ultima vreme de tendinţa de luptă acerbă pentru rezultat.
5. Îndemînarea, supleţea, viteza de execuţie predomină din punct de vedere fizic.
6. Organizarea superioară a apărării ca bază de plecare pentru acţiunile ofensive colective.
7. Lărgirea razei de activitate a jucătorilor atacanţi.
8. Aparitia coordonatorilor de joc.

In afară de aceste caracteristici a mai reieşit un aspect: în momentul intrării în posesia mingii, în cazul că şansele de a pătrunde erau reduse, jucătorii nu căutau să pătrundă imediat spre poartă ci menţineau mingea prin pasare continuă pînă în momentul în care se produceau spărturi în dispozitivul apărării adverse. Considerăm însă că scopul jocului — marcarea de puncte — nu poate fi atins printr-o exagerată menţinere a mingii, ci mai curînd prin acţiuni spre poartă, prin pase date în adîncime. De altfel, acest procedeu a dat rezultate numai în faţa apărărilor care nu erau prea bine organizate.

Acestea sînt trăsăturile şi aspectele mai importante care au caracterizat jocul celor mai bune echipe reprezentative, constituind în acelaşi timp învăţăminte preţioase pentru toţi.

Campionatele mondiale de fotbal au influienţat întotdeauna dezvoltarea şi ridicarea clasei fotbalului de pretutindeni. Învăţămintele trebuie să fie generalizate atît de

învingători cît și de învinși, atît de țările rămase în urmă cît și de cele care tind să practice fotbalul modern ale cărei caracteristici le-am enumerat mai sus.

In fotbalul nostru generalizarea și valorificarea acestor învățăminte apare — în acest stadiu — ca necesară. Ar fi însă o greșeală dacă le-am aplica mecanic.

Pentru aplicarea unor aspecte moderne de joc care depășesc nivelul actual al fotbalului nostru trebuie să se procedeze metodic și cu mult discernămînt. Înainte de a căuta să se aplice aceste învățăminte trebuie făcută o analiză profundă a stadiului de dezvoltare în care ne găsim, trebuie cunoscute laturile pozitive și negative care se manifestă în jocul echipelor noastre, trebuie determinate calitățile și deficiențele jucătorilor noștri.

De la bun început putem afirma că echipele noastre de fotbal ca de altfel și reprezentativele republicane vor putea atinge un nivel superior numai în măsura în care vor căuta să se integreze total în trăsăturile care caracterizează jocul modern.

Practicarea fotbalului modern pretinde în primul rînd o tehnică individuală superioară. Comparativ cu tehnica majorității jucătorilor care au evoluat în turneul final, tehnica jucătorilor noștri este limitată, incompletă și neaplicabilă în condițiile moderne de joc. Majoritatea jucătorilor care au făcut parte din echipa reprezentativă a țării noastre în ultimele întîlniri internaționale — Oaidă, Al. Vasile, Caricaș, Ene I, Babone, Macri etc. — prezintă lipsuri vizibile în executarea procedeelor de tehnică individuală aplicate în condițiile grele ale jocului. Jucătorii noștri sînt capabili să efectueze bine unele elemente tehnice sau chiar să aibă un control bun al mingii, dar numai în condițiile jocurilor ușoare de antrenament. În meciurile propriu-zise numărul redus al procedeelor tehnice, incorecta însușire în condiții dificile încep să apară cu claritate. Procedeele tehnice executate cu finețe și subtilitate, care caracterizează jucătorii de valoare, apar la noi ca excepții.

În condițiile practicării fotbalului modern tehnica individuală nu poate fi perfecționată într-o perioadă de timp scurtă și nici nu ne putem aștepta la un salt calitativ folosind actualele metode de antrenament.

În general este necesară o revizuire neîntîrziată a metodelor de antrenament. Vom bate pasul pe loc atît timp cît vom considera tehnica drept un factor auxiliar. Dacă vrem să îmbunătățim valoarea jocurilor trebuie ca în prealabil să perfecționăm tehnica individuală a jucătorilor.

În jocul echipelor noastre se poate observa tendința generală de a compensa imperfecțiunea tehnică printr-o pregătire fizică mai bună, prin planuri tactice elaborate cu multă grijă, prin folosirea diferitelor sisteme de joc, sau chiar prin combativitate și duritate. Dacă, dintr-un motiv sau altul, pregătirea fizică nu este la nivelul așteptat, dacă planurile nu reușesc, dacă adversarul găsește modalitatea să combată diferitele soluții speciale, jocul se desfășoară fără orizont, întîmplător, neorganizat, cu aglomerări. Chiar în jocurile echipei noastre reprezentative s-a observat tendința de a se imprima jocului o notă de duritate, un joc în forță dus peste limitele regulamentului. Din acest punct de vedere se poate aduce următoarea precizare: jucătorii romîni în general au o caracteristică: sînt combativi, plini de elan. Jucători ca de exemplu Macri, Al. Vasile, Nunweiller, Oaidă, Ene I, Popa, Caricaș sînt jucători combativi, cu înclinații spre un joc în forță. De aceea sînt de părere că în instruirea și educarea lor să nu se insiste pentru aplicarea acestui joc.

De asemenea concepția jocului exagerat în forță nu a adus întotdeauna rezultate favorabile. Cînd această armă nu poate fi aplicată — în întîlnirile de peste hotare — (Istanbul, Moscova) ies în evidență lipsurile jucătorilor, jocul decurge neorganizat și cu rezultatele cunoscute.

Am insistat asupra tehnicii pentru considerentul că o îmbunătățire vizibilă a fotbalului nostru nu poate fi determinată decît **prin formarea concepției că tehnica constituie fundamentul jocului de fotbal și că nu vom ajunge la atingerea trăsăturilor care caracterizează fotbalul modern decît dacă această concepție va fi realizată fără a mai pierde timp.**

Atingînd o altă latură a fotbalului modern, putem afirma că în jocul echipelor noastre, Dinamo București, C.C.A., Petrolul Ploești, Știința Cluj etc. se manifestă înclinația — pozitivă — spre efectuarea unui joc combativ, colectiv. Jocul colectiv al echipelor noastre nu se poate însă dezvolta mai mult decît la nivelul posibilităților jucătorilor, din cauza insuficiențelor manifestate în tehnica individuală și a unui slab

spirit de orientare în teren. Totuşi, tendinţa spre jocul colectiv constituie un lucru bun de care trebuie să ţinem seama.

Echipele noastre, în lipsa unei orientări pe care ar fi trebuit să o precizeze Colegiul central al antrenorilor, aplică diferite sisteme de joc sau diverse variante ale sistemul W M. Echipa U.T.A. Arad a aplicat o lungă perioadă de timp în campionatul trecut varianta 1-3-3-4, cu rezultate satisfăcătoare şi bune, Progresul Bucureşti sistemul brazilian 1-4-2-4 la care după o serie de înfrîngeri a trebuit să renunţe. Alte echipe folosesc jocul cu dublarea stoperului, altele cu 2 centrii înaintaşi etc. La prima vedere s-ar părea că acest fapt constituie o activitate creatoare a antrenorilor, o preocupare de progres. Totuşi, nu se poate trece cu vederea laturile negative ale acestei activităţi.

In primul rînd aplicarea unui sistem de joc constituie pentru unii o preocupare numai pentru a găsi o formulă momentană de obţinere a unui rezultat mai bun, deci nu este determinată de calităţile şi particularităţile jucătorilor.

In al doilea rînd unele echipe îşi modifică forma generală de aşezare a jucătorilor pe teren la intervale destul de scurte, ceea ce prejudiciază atît omogenizarea echipei, cît şi perfecţionarea sistemului deja adoptat.

In sfîrşit, faptul că echipele aplică sisteme diferite îngreunează mult sarcina unităţii reprezentativelor naţionale, fiind necesară o perioadă destul de mare de pregătire în comun pentru a se putea cristaliza sistemul de joc.

Echipele de club maghiare aplică varianta cu centrul înaintaş retras, rezolvînd şi asigurînd astfel sistemul de joc al reprezentativelor naţionale. Din acelaşi punct de vedere şi la noi adoptarea unui sistem de joc nu poate fi lăsată la latitudinea intereselor de club. Trebuie ca pe baza studierii generale a posibilităţilor şi calităţilor jucătorilor noştri să se cristalizeze un sistem de joc care să poarte amprenta unităţii. In cadrul acestui sistem de joc se pot folosi soluţii speciale determinate de particularităţile jucătorilor proprii, dar în nici un caz nu poate fi modificat în ceea ce priveşte principiile de bază.

Pe măsura progresului tehnic şi a dezvoltării orientării tactice, trebuie lărgită raza de activitate a jucătorilor înaintaşi. Jocul modern nu numai că admite, dar impune ca atacanţii să acţioneze mult mai mult, să nu se anchilozeze în posturi rigide, fixe, satisfăcînd doar cerinţele specifice de înaintaş. Extremele noastre — Tătaru, V. Anghel, Copil, Oaidă — sînt folosite numai ca jucători de linie, nu participă decît întîmplător şi în alte porţiuni de teren, nu ajută în acţiunile de apărare, au deci o rază de acţiune destul de limitată. Aceeaşi rază de acţiune limitată o găsim la centrii înaintaşi — Alexandrescu, Ciosescu, Dridea I, Ene I etc. — considerîndu-se ca avînd de îndeplinit numai sarcina de vîrf de atac.

Dacă ar fi să contopim cele două laturi analizate — cristalizarea unui sistem de joc şi lărgirea razei de acţiune a atacanţilor — şi plecînd de la considerentul că în jocul echipelor noastre compartimentul cel mai deficitar îl constituie linia de atac, am opina ca pentru situaţia actuală să ne orientăm spre cristalizarea unui sistem propriu de apărare şi concomitent să îmbunătăţim continuu şi permanent jocul înaintării

In ceea ce priveşte problema conducătorului de joc ea poate fi rezolvată. Avem jucători şi chiar dacă nu am avea i-am putea forma. Depinde numai de preocupările în acest sens.

Aplicarea trăsăturilor caracteristice jocului modern, adoptarea unor aspecte mai importante care s-au desprins din experienţa campionatului mondial de către echipele noastre pot fi realizate dacă se ţine seama şi de caracteristicile jucătorilor noştri. Nu ne putem dispensa şi nici nu putem ignora anumite calităţi ale jucătorilor numai din dorinţa de a aplica întrutotul caracteristicile jocului modern. Trebuie permanent valorificate şi dezvoltate toate părţile bune. Jucătorii noştri în general sînt capabili de spirit de luptă, de combativitate, fac chiar risipă de energie şi efort. Aceste atribute trebuie canalizate printr-o legătură organică cu îmbunătăţirea continuă a laturilor deficitare din jocul şi pregătirea echipelor, precum şi cu cerinţele care caracterizează jocul modern.

Trebuie acordată o atenţie deosebită educării jucătorilor, o mai mare conştiinciozitate în pregătire, o disciplinare a lor sub toate aspectele. Măsurile care trebuie luate vor fi cu atît mai eficace cu cît jucătorii vor fi convinşi că ridicarea valorii fotbalului nostru nu poate fi atinsă decît printr-o atitudine conştientă, care caracterizează pe

sportivul de tip nou. Toate deficiențele și lipsurile pe care le-am menționat în corelația cu unele dintre trăsăturile fotbalului modern, nu sînt decît urmarea felului cum se duce procesul de instruire la cluburi și colective și care ies în evidență în jocul echipelor noastre reprezentative.

Fotbalul nu poate progresa mai rapid dacă la bază nu are o concepție clară și bine precizată. Pentru a aplica o concepție care să urgenteze dezvoltarea, trebuie ca în prealabil să se precizeze linia orientativă și metodică care să călăuzească pe antrenori în pregătirea echipelor și a jucătorilor.

Această linie trebuie să respecte anumite cerințe și anume:

— să fie accesibilă și să se adapteze stadiului general de dezvoltare la care se găsește fotbalul;

— să fie evolutivă, să țină seama de perspectivele de dezvoltare ale fotbalului pe plan republican;

— să țină pasul cuceririlor teoretice și practice, să țină seama de experiența celor mai avansate concepții de joc;

— să fie înlăturate metodele de pregătire învechite care stagnează dezvoltarea fotbalului și să se treacă la folosirea celor mai moderne metode de antrenament.

Linia orientativă trebuie elaborată în așa fel încît trăsăturile ei să decurgă din stadiul de dezvoltare în care ne găsim, iar din conținutul ei să reiasă trăsături la o treaptă imediat superioară acestui stadiu.

Linia orientativă trebuie să stabilească și linia metodică pe care o va urma pregătirea viitoare. Ea trebuie să se refere la o mai rațională efectuare a antrenamentului privind conținutul, durata și intensitatea lui.

Linia metodică trebuie să cuprindă toți factorii antrenamentului și să arate care sînt lipsurile în instruire, dar totodată și care sînt metodele și mijloacele cele mai eficace pentru înlăturarea lor.

In același timp, linia metodică trebuie să arate clar și concret pe ce să se pună accent în pregătirea jucătorilor, care sînt laturile care trebuie permanent dezvoltate.

Articolul de față nu permite și dezvoltarea acestor cerințe, cu toate că ar fi fost necesară pentru lămurire și documentare.

Totuși, nu ne putem limita numai la enunțări teoretice. In acest sens putem afirma că o îmbunătățire accentuată a jocului nu se poate întrevede decît dacă vom orienta procesul de instruire spre alt drum.

Munca educativă a conducătorilor și antrenorilor trebuie canalizată și în spre formarea unei conștiinciozități în pregătire și unei răspunderi din ce în ce mai mari din partea jucătorilor. Metodele și mijloacele cunoscute și aplicate pînă acum nu trebuie să excludă și aplicarea sancțiunilor în cazul abaterilor jucătorilor de la disciplina conștientă a antrenamentelor.

Tehnica trebuie considerată ca factorul de bază al jocului nu numai teoretic, ci și practic în sensul că pregătirii tehnice să i se acorde prioritate indiferent de perioada în care ne găsim, în toate ciclurile, în toate antrenamentele. Jocurile din cursul săptămînii de așa-zisă omogenizare — care în acest an au abundat mai mult ca oricînd atît în perioada pregătitoare cît și în cea competițională — să se reducă la minimum necesar și să fie înlocuite cu antrenamente de dezvoltarea tehnicii individuale.

In ceea ce privește numărul și durata antrenamentelor considerăm că sînt necesare la categoriile A și B 4 respectiv 3 antrenamente săptămînal cu o durată variind între 100—180 minute pentru ca jucătorii să-și îmbunătățească execuțiile tehnice la un nivel superior.

In cadrul antrenamentelor cu conținut tehnic atenția trebuie îndreptată permanent spre urmărirea cu perseverență a următoarelor:

— dezvoltarea simțului și controlului multilateral al mingii;

— dezvoltarea vitezei de execuție a tuturor procedeelor tehnice;

— exersarea în scop de perfecţionare a tuturor procedeelor tehnice de bază şi a celor legate de post în condiţii asemănătoare jocului ;

— calităţile fizice care pot fi dezvoltate concomitent cu perfecţionarea procedeelor tehnice — îndemînarea, viteza de execuţie şi de deplasare, detenta, rezistenţa — să fie aplicate folosind mingea, contribuindu-se şi în acest mod la o continuă perfecţionare a tehnicii individuale a jucătorilor.

Putem preconiza — în special în perioada competiţională — ca partea pregătitoare să se efectueze cu mingea.

Deficienţele manifestate în jocul colectiv (imaginaţia mediocră, activitatea creatoare redusă, slaba orientare tactică, imprecizia execuţiilor), sînt generate de nivelul nesatisfăcător al tehnicii individuale. Toate acestea vor putea fi remediate dacă ne formăm o concepţie modernă îndreptată spre practicarea unui joc tehnic şi în care calităţile specifice jucătorilor noştri să se îmbine în mod armonios.

Pentru a ajunge la acest stadiu e necesar timp, răbdare şi perseverenţă şi totodată ca munca să fie dusă pe o bază metodică trainică folosind din plin experienţa celor mai avansate ţări în fotbal.

Tehnica craulului australian *)

V. V. BELOKOVSKI
E. A. POZDNIAKOV

De cîțiva ani specialiștii sportivi din lumea întreagă urmăresc cu atenție startu-rile înotătorilor australieni.

„In Australia apare un anumit model de înot" — afirmă specialistul englez Karl Wooton după observații și discuții ample cu antrenorii și înotătorii australieni.

După cum se vede din cercetarea presei străine, atenția antrenorilor este atrasă în mod special de procedeul craul, dat fiind că tocmai la liber australienii dețin toate recordurile mondiale. „Eu cred, — scrie antrenorul echipei canadiene Howard Phibry — că acest procedeu trebuie clasificat ca un „craul australian", deoarece el are numai trăsături caracteristice lor. Ei au creat un procedeu de înot cu adevărat natural pentru omul aflat în apă. Este suficient să privești cum înoată Dawn Fraser sau John Konrads pentru a înțelege cît de perfect, de natural și de comod poate fi procedeul liber".

Ceea ce uimește și impresionează pe specialiști la craulul australian este execu-tarea așa zisei „rulări". Spre deosebire de școala veche a poziției plate a corpului înotătorului în apă, școală care încă mai dăinuie, înotătorii australieni se străduiesc să execute oscilații ritmice ale centurii scapulare în jurul axului longitudinal al corpu-lui. Vom căuta să explicăm cu ajutorul conturogramei alăturate a recordmenului mon-dial John Konrads, luată dintr-o revistă de înot canadiană (vezi desenul).

Pe fiecare pereche de chenare sînt înfățișate două forme ale unuia și aceluiaș moment al ciclului: la stînga — vederea din față, iar la dreapta — vederea din lateral. Înotătorul scoate brațul imediat după terminarea tracțiunii, fără să ridice cotul, ca și cum ar duce brațul pe după spate.

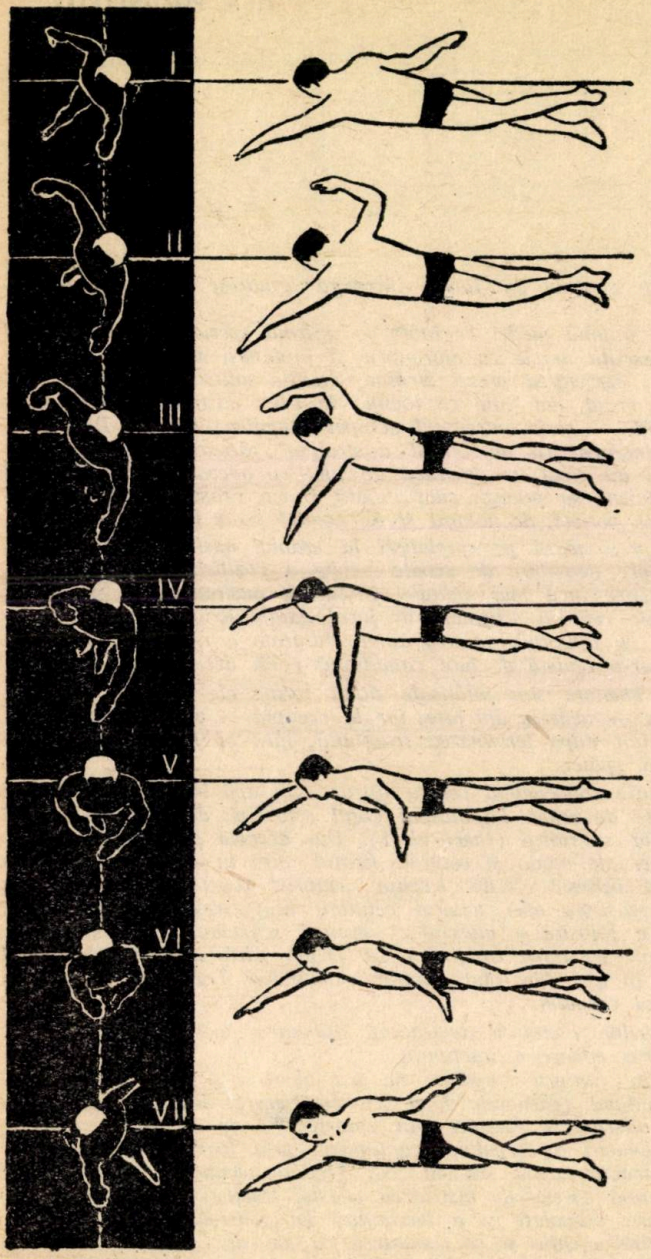
Mîna ajunge într-o poziție convenabilă pentru intrarea în apă într-un fel cu totul diferit decît al vechii variante de craul. La început cotul este lipit de corp din lateral înapoi, iar antebrațul și mîna se ridică (chenarul 1). Din această poziție, brațul este dus liber înainte, fără mișcări ale mîinii și cotului. Brațul intră în apă pe linia umă-rului iar alunecarea pe braț lipsește efectiv. Esența „rulării" constă în aceea că în momentul mișcării brațului deasupra apei, umărul celuilalt braț coboară în jos; acest lucru duce la o mai eficace folosire a mușchilor centurii scapulare și în special a mușchiului lat al spatelui în executarea tracțiunii. În prima parte a tracțiunii, brațul se întinde pînă la un punct în apă dar cotul rămîne ușor îndoit. Tracțiunea se execută exact sub axul longitudinal al corpului.

Folosind „rularea" umerilor, înotătorii australieni dobîndesc astfel posibilitatea de a lungi considerabil traiectoria eficace a tracțiunii.

În legătură cu oscilațiile centurii scapulare se pot observa și oscilații ale bazi-nului în jurul axului longitudinal (chenarele 1 și 2). În fiecare ciclu de 6 bătăi în mișcările de picioare, două mișcări se execută prin „foarfecă"; ele coincid cu momen-tele celei mai pronunțate răsuciri a corpului. Tracțiunea „prin foarfecă" poate fi de 2—3 ori mai amplă decît tracțiunea în sus—în jos. Trebuie menționat că antrenorii australieni nu se ocupă în mod special de instruirea acestei tracțiuni, care apare ca o consecință a legănării centurii scapulare și a bazinului. În general mișcărilor de pi-cioare li se acordă mai puțină atenție și se consideră că ele sînt necesare mai mult pentru menținerea echilibrului decît pentru imprimarea unei viteze suplimentare. În

*) Traducere din revista sovietică „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî" nr. 7/1959, Moscova.

timpul orelor de instruire şi perfecţionare sportivii înoată mai mult cu picioarele legate decît cu scîndura de antrenament în mîini.



La craulul australian respiraţia este de asemenea simplificată. Capul se întoarce odată cu umerii; de aceea, înotătorul aşteaptă pur şi simplu momentul în care gura lui va ajunge la suprafaţă; apoi el face o mică mişcare suplimentară şi execută inspiraţia. Numeroşi înotători australieni folosesc în timpul antrenamentelor respiraţia pe ambele părţi, ceea ce îi avantajează în timpul întrecerilor.

Cîteva cuvinte despre starturi şi întoarceri. După cum se ştie, înotătorii australieni folosesc o neobişnuită poziţie de plecare la start, în care mîinile lipite se găsesc la spate. Totuşi, după numeroase observaţii critice făcute în timpul Olimpiadei, cei mai mulţi înotători, printre care şi John Konrads au trecut la obişnuita poziţie de start. Impingerea în săritura de start nu se distinge printr-o forţă deosebită. In schimb se observă începutul rapid al mişcărilor de braţe după intrarea în apă.

La executarea întoarcerilor australienii au întotdeauna superioritatea datorită faptului că stăpînesc la perfecţie întoarcerile prin „salt". Este interesant de menţionat că recordmanul mondial John Dewitt execută întoarcerile mai lent decît alţi înotători cunoscuţi; de aceea se pune întrebarea: care ar fi fost rezultatul lui pe 100 m dacă el ar fi executat întoarcerile la fel de rapid ca şi Harry Chapman.

Fireşte că tehnica de înot descrisă nu trebuie privită ca o tehnică ideală şi la fel de valabilă pentru toţi înotătorii. In primul rînd, pentru o asemenea variantă, înotătorul trebuie să fie bine pregătit din punct de vedere tehnic şi trebuie să aibă o cen-

tură scapulară puternică. John Konrads este cel mai bun exemplu dintre toate cele care personifică această variantă de craul. El are mușchii brațelor și spatelui foarte bine dezvoltați; bazinul îngust și coapsele subliniază parcă datele specifice ale înotătorului. Înalt de 178 cm, el cîntărește 82 kg. În concursurile pe distanțe între 220 și 1650 yarzi el face între 38 și 42 de tracțiuni (pe 55 yarzi), în funcție de tempo. Înotînd la antrenamente cu o viteză de 85—90% față de cea maximă, el execută în total 36—37 tracțiuni pe fiecare 55 de yarzi.

Particularitățile individuale ale înotătorilor australieni își pun amprenta pe executarea acestei variante de tehnică. John Dewitt — recordmanul mondial pe distanța de 100 m liber — are brațe mai puternice decît ceilalți; se spune că în timp ce înoată el aproape uită de picioare; la el frecvența mișcărilor de brațe este cea mai mare 60 de tracțiuni pe 55 yarzi; pentru parcurgerea distanței de 440 yarzi numai cu picioarele, el are nevoie de aproape zece minute. Maniera diferită în ducerea brațului deasupra apei depinde, desigur, de gradul executării „rulării": astfel, Murray Rose duce brațul înalt, John Konrads — mai jos, iar sora lui, Ilsa — și mai jos. Elementul comun și caracteristic pentru toți este ușurința excepțională a mișcărilor în apă, poziția înaltă a corpului și capului, cufundarea prematură a brațului (care se execută mult mai aproape decît la înotătorii americani și japonezi) și, în sfîrșit, esențialul — tracțiunile puternice sub axul longitudinal al corpului, însoțite de întoarceri (răsuciri) alternative ale centurii scapulare și ale întregului corp.

Iată ce scrie Howard Phibry despre particularitățile acestei variante: „La urma urmelor, toate recordurile mondiale de înot în procedeu liber au fost stabilite prin acest procedeu sau unul analog. Acesta este un procedeu de înot natural. Corpul, căruia brațele îi taie drum ca o suliță, este mult mai întins în linie, decît în vechea variantă a poziției plate a corpului pe apă. În noul procedeu rezistența frontală este mult mai mică, corpul are o poziție mai comodă. În afară de aceasta, se constată unele avantaje: apa învăluie întotdeauna corpul la început pe o parte iar apoi pe cealaltă (ca la vasele cu o construcție aerodinamică superioară). În același timp, cînd corpul e culcat plat apa trebuie să se scurgă sub el (ca la șlepuri)".

Fără să intrăm în discuții cu autorul în legătură cu exactitatea acestei explicații, putem totuși menționa că în cadrul acestei mișcări de picioare, efectul formei de valuri a tracțiunii se mărește considerabil.

Se poate urmări pe conturogramă cum la început se răsucește bazinul, iar apoi coboară coapsa (chenarul 2). Mișcarea de încheiere a gambei și labei piciorului se execută abia în momentul în care bazinul s-a răsucit din nou în raport cu axul longitudinal al corpului.

În încheiere menționăm că după cum rezultă din relatările presei străine, în multe țări această variantă se studiază în amănunțime pentru a se vedea dacă poate fi utilizată de înotătorii formați la școala veche. Deocamdată este prematur să apreciem rezultatele însă viitorul va arăta dacă acest procedeu reprezintă cu adevărat un progres în înotul sportiv.

Cultura fizică a mamei şi copilului mic

de dr. **ADRIAN IONESCU**

(Editura Tineretului — Cultură Fizică şi Sport, 1959)

Sănătatea şi vigoarea celor mici reprezintă una din bogăţiile poporului nostru.

În regimurile burghezo-moşiereşti mortalitatea infantilă era de proporţii înspăimîntătoare ca urmare a nepăsării şi neputinţei guvernanţilor ţării de a asigura sănătatea oamenilor muncii.

Odată cu instaurarea puterii populare, ţara noastră a reuşit datorită înţelegerii şi dragostei regimului nostru de democraţie populară pentru viaţa şi sănătatea cetăţenilor de mîine ai ţării, să cucerească loc alături de popoarele lumii cu cele mai puţine pierderi de fragede vieţi omeneşti.

O vastă reţea sanitară, alcătuită din instituţii şi personal specializat, a împînzit întreaga ţară. Peste 2.000 de medici pediatri asigură o îngrijire calificată sănătăţii copiilor. Au luat fiinţă, pînă în anul trecut mii de maternităţi, aproximativ 7.000 de creşe şi cămine de zi pentru copii. Comparativ cu 1948, aveam în 1958 cu 300% mai multe spitale de pediatrie, cu 280% mai multe case de naşteri, cu 659% mai multe locuri în căminele de zi etc.

Faţă de aceste măsuri ale Partidului şi Guvernului, de mari dimensiuni, contribuţia familiei nu poate rămîne în urmă. În sînul ei copilul primeşte cele dintîi îngrijiri şi îndrumări pentru viaţă. Părinţilor le revine sarcina patriotică de a-şi creşte copiii în aşa fel încît aceştia să devină mai sănătoşi, mai puternici şi mai pregătiţi pentru viaţă decît au fost ei.

Lucrarea **„Cultura fizică a mamei şi copilului mic"** vine în ajutorul familiei printr-o bogăţie de probleme şi sfaturi preţioase. Constatăm cu satisfacţie cum, într-o lucrare în care abundă materialul ştiinţific, îndeosebi cel medical, autorul reuşeşte să găsească tonul, limba şi măsura spre a fi atrăgător şi pe înţelesul tuturor, în toate problemele tratate de-a lungul celor aproape 300 de pagini. Iscusinţa medicului, arta pedagogului şi experienţa părintelui s-au asociat în ce priveşte alegerea materialului, organizarea şi prezentarea lui.

Bazele culturii fizice feminine, cultura fizică a femeii în diferitele faze ale maternităţi, cultura fizică a noului născut şi a sugarului, cultura fizică a copilului între 1 şi 3 ani, iată numai cîteva titluri care orientează pe cititor asupra conţinutului şi naturii problemelor tratate în lucrarea doctorului Adrian Ionescu.

Prin aceste studii autorul lărgeşte cîmpul aplicativ al culturii fizice la noi în ţară, sporind în conţinut şi argumentaţie problemele ridicate de o astfel de acţiune. În acelaşi timp autorul popularizează în masele largi ale cititorilor un vast material ştiinţific, cu raportare nu numai la cultura fizică a mamei şi copilului, ci la un întreg complex de probleme cu bogat conţinut igienic şi educativ.

Lucrarea se caracterizează printr-o strînsă documentaţie ştiinţifică. O atitudine hotărîtă faţă de unele practici empirice ce se mai aplică pe teren, străbate cartea de la un capăt la celălalt.

Numeroasele îndrumări practice se urmăresc cu uşurinţă, însoţite de plăcerea noutăţii ce vine să împace o necesitate de multă vreme simţită. Diferitele aplicaţii şi exerciţii, pe perioade, descrise într-o formă simplă, pot fi însuşite de către oricine. Unde s-a simţit nevoie, mişcările au fost însoţite de desene sugestive.

„Cultura fizică a mamei şi copilului mic" se rînduieşte printre lucrările de mare interes obştesc.

Prof. VIRGIL ROŞALĂ

„Teoria i praktika fiziceskoi kulturî" nr. 5,6,7/1959, Moscova

Nr. 5/1959

* * * — Conferința Unională de constituire a Uniunii asociațiilor și organizațiilor sportive din U.R.S.S.

A. V. VASILIEV — Despre pregătirea asociației sportive „Trud" în vederea ediției a II-a a Spartachiadei Popoarelor din U.R.S.S.

N. A. LOGOFET — Pentru o măiestrie sportivă de masă a gimnaștilor sovietici.

N. D. NICHITIN — Din experiența muncii în domeniul culturii fizice și sportului cu grupele de pregătire fizică generală, la stadionul „V. I. Lenin".

G. S. LOSAVIO — Despre unele probleme legate de pregătirea canotorilor în vederea celei de a XVII-a ediții a Jocurilor Olimpice.

I. F. MOKROPULO, P. N. IABROV — Caracteristica comparativă a mersului alternativ cu doi pași pe schiuri și pe patine cu rotile.

E. B. SAMSONOV — Noutăți în materialele de canotaj și în așezarea canotorilor în barcă.

G. G. MAZUROV — Unele probleme legate de organizarea și metodica arbitrajului la sărituri în apă.

M. A. VITCIKOVA, A. A. MINH — Despre folosirea aeroionizării în practica medico-sportivă.

L. P. MATVEEV — Analiza comparativă a dinamicii rezultatelor sportive și a eforturilor depuse la antrenamente ca o metodă de cercetare în domeniul antrenamentului sportiv.

I. A. PETROV — Schimbarea perioadei latente a reacțiilor motorii sub influența exercițiilor în condițiile regiunii polare.

S. G. SEMENOV, B. P. MIȘCENKO, A. A. VOLKOV — Gimnastica de producție la uzina electrică constructoare de mașini grele „I. V. Stalin".

A. V. IGNATIEV — Din experiența muncii consiliului metodic.

H. I. NABATNIKOVA, A. G. FOMINIH — Antrenamentul celor mai buni înotători din Anglia.

* * * — Bibliografia legată de a II-a ediție a Spartachiadei Popoarelor din U.R.S.S.

G. I. NIKIFOROVA — Epidermofiția și rubrofiția la nivelul labei piciorului la înotători și profilaxia lor.

L. K. ANTONOV — În legătură cu unele detalii în tehnica și metodica învățării săriturilor cu sprijin (de tipul „rostogolire prin stînd pe mîini" la femei — categoria maestru).

I. M. KORIAKOVSKI — La simpozionul internațional în problemele educației fizice.

A. VIRU — Cea de a II-a conferință republicană științifico-metodică în problemele culturii fizice ce se desfășoară în institutele de învățămînt superior din R.S.S. Estonă.

Nr. 6/1959

A. M. KOROLEV — Noile sarcini le vom rezolva în comun.

V. A. TARASOV, A. A. VOLKOV — Colectivul sportiv al uzinei de automobile „Gorki" se pregătește pentru cea de a II-a Spartachiadă a Popoarelor din U.R.S.S.

N. A. MAKARȚEV — Baza de masă este fundamentul măiestriei sportive.

A. K. DMITRIEV, N. F. STOLBOV, A. M. ȘUMIN — Pregătirea înotătorilor leningrădeni pentru cea de a II-a Spartachiadă a Popoarelor din U.R.S.S.

G. M. KRASNOPEVȚEV — Tactica în cursele de canoe și caiac.

N. P. RUDCENKO — Luptele populare sportive „kuraș" din Uzbekistan.

A. I. FALAMEEV — Unele particularități în desfășurarea lecțiilor de atletică grea cu tinerii de 15—16 ani.

A. V. KOROBKOV — Problema dezvoltării reprezentărilor în legătură cu bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv.

A. A. BAINAȘVILI, I. I. GABAȘVILI, Z. A. TELIA, T. V. KAKABADZE — Despre organizarea și metodica desfășurării lecțiilor de cultură fizică cu persoane de vîrstă medie și înaintată.

L. I. ABROSIMOVA, A. L. FRUCTOV — Despre rolul „antrenamentelor de viteză" în ajunul concursurilor, la atleții de categorii superioare, ce se pregătesc pentru fond și mare fond.

E. O. AVAKIAN, G. G. GASPARIAN, A. A. LALAIAN — Exactitatea arbitrajului la scrimă, în funcţie de durata muncii arbitrilor.

L. Z. GOROHOVSKI — Rolul poziţiei şi mişcării capului la săriturile în apă.

H. L. IZAKSON — Problema fiziologiei respiraţiei şi circulaţiei în legătură cu pneumotonometria.

K. V. POPOVA — Gimnastica de producţie la fabricile de încălţăminte.

VASIL ŢONKOV — Jocurile populare în Bulgaria.

* * * — Bibliografia în domeniul culturii fizice şi sportului, în străinătate.

P.V. PAŢEKIN — Tehnica şi metodica învăţării unor elemente grele la paralele inegale.

V. A. GESELEVICI — Un nou mijloc de reprezentare grafică a probei funcţionale.

Nr. 7/1959

K. S. ZAITEV — A doua Spartachiadă a popoarelor din U.R.S.S.

B. D. NIKITIN — O nouă etapă.

V. P. FILIN — Despre perspectiva planificării antrenamentului sportiv la categoriile superioare.

M. A. SKOROHODOVA — Analiza tehnicii echipajului de opt (masculin) la canotaj academic.

L. M. ŞELEŞNEV — Pregătirea cicliştilor de fond pentru cursele de o zi.

D. D. DONSKOI — Folosirea metodei cinematografice în învăţare şi în antrenamentul sportiv.

A. D. SUBBOTIN — Experienţa aplicării probelor funcţionale la luptători.

A. V. KOROBKOV — Despre problemele dezvoltării reprezentărilor în bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv.

A. I. ROITBAK, B. V. TAVARTKILADZE, I. K. GOŢIRIDZE şi T. A. DEDABRIŞVILI — Studierea respiraţiei la alergători în timpul punctului mort.

M. R. MAIZELIS — Aprecierea stării funcţionale a sistemului nervos a sportivilor prin cercetarea somnului de noapte.

I. E. PULKINA — Influenţa lecţiilor de antrenament şi a concursurilor asupra somnului de noapte al sportivului.

M. V. HAZANOVICI — Gimnastica în producţie în întreprinderile din Ucraina.

V. V. BELOKOVSKI şi E. A. POZDNIAKOV — Tehnica craulului australian.

M. L. UKRAN şi A. I. VIŞNEVSKI — Recenzia asupra cărţii lui V. V. Belinovici „Învăţarea în educaţie fizică".

E. I. OGURENKOV — Dezvoltarea vitezei de reacţie a boxerilor în etapa iniţială de învăţare.

V. V. MIHAILOV şi V. L. FEDOROV — Inregistrarea frecvenţei cardiace în timpul activităţii musculare.

M. S. ŞIDLOVER — Cu privire la analiza grafică a probei funcţionale axată pe cele trei momente.

* * * — Conferinţa unională a antrenorilor şi medicilor.

I. M. FREIDBERG — Simpozionul cu tema „Calităţile fizice ale omului".

N. A. MAKKAVEISKAIA — A VI-a conferinţă ştiinţifică a studenţilor din Institutele de cultură fizică.

LOVIREA MINGII CU PARTEA LATERALĂ A CAPULUI, DIN SĂRITURĂ, CU ÎNTOARCERE

In rîndul procedeelor de lovire a mingii cu capul se numără şi lovirea mingii cu partea laterală a capului, din săritură, cu întoarcere. Acest procedeu este foarte des întîlnit în jocul de fotbal, atît ca mijloc de pasare a mingii cît şi ca mijloc de executarea loviturilor la poartă.

Datorită utilizării lui de nenumărate ori în joc, se impune ca executarea să fie cît mai corectă pentru a se contribui astfel la desfăşurarea pe mai departe în bune condiţii a acţiunilor şi deci la realizarea victoriei.

In kinograma noastră prezentăm executarea unei astfel de lovituri, care poate constitui un model de cum trebuie executat acest dificil procedeu tehnic :

Fotbalistul, orientat pe direcţia de venire a mingii, face ultimul pas al elanului şi execută apoi împingerea cu piciorul drept. Săritura lui este ajutată şi de balansarea puternică a piciorului stîng (foto 1, 2, 3). Inainte de luarea contactului cu mingea (foto 4) trunchiul începe o uşoară răsucire spre dreapta — partea spre care urmează a fi trimisă mingea — priviea fiind încă îndreptată spre minge. Odată cu răsucirea, turnchiul execută şi o uşoară înclinare înainte şi puţin spre stînga. Lovitura propriu zisă (foto 5) este dată cu partea laterală a capului. In momentul contactului cu mingea, care se face tot cu partea laterală a capului, jucătorul amplifică viteza răsucirii spre dreapta şi loveşte mingea cu capul odată cu întinderea trunchiului. Capul urmează şi el trunchiul în răsucire. După executarea loviturii jucătorul duce piciorul drept înainte (foto 8), trunchiul şi capul fiind răsucite tot spre dreapta, urmărind efectul loviturii. Apoi, odată cu terminarea aterizării, jucătorul acţionează în continuare în funcţie de momentul tactic impus de joc.

In tot timpul execuţiei braţele ajută la menţinerea echilibrului, în primă fază ambele fiind duse lateral iar apoi, odată cu începerea răsucirii spre dreapta, braţul stîng este apropiat de corp iar cel drept lăsat în jos.

Comentariu de Prof. N. ŞURTEA

(vezi kinograma de pe coperta a IV-a)

COPERTA I

Fază din jocul de baschet dintre reprezentativele R. P. Romîne şi R. P. Bulgaria (68—65) disputat în cadrul Jocurilor Balcanice, ediţia 1959.

Mingea, aruncată la coş de un jucător bulgar, este urmărită la panou. In fotografie poate fi văzută întreaga echipă a R.P.R. (de la stînga la dreapta : Novacek, Niculescu, Nosievici, Cr. Popescu şi Nedef).

Foto : GH. DUMITRU

COLEGIUL DE REDACŢIE

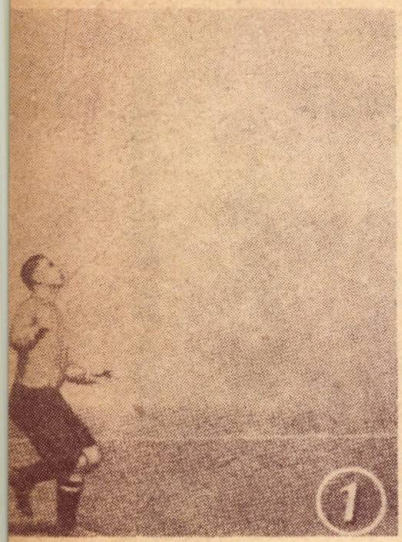
M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. GHIBU, M. GEORGESCU, I. ISTRATE, MARIA IONESCU, ŞTEFANIA IONESCU, A. NICU, C. RĂDUŢ, I. ŞICLOVAN, L. TEODORESCU, A. VRABIE.

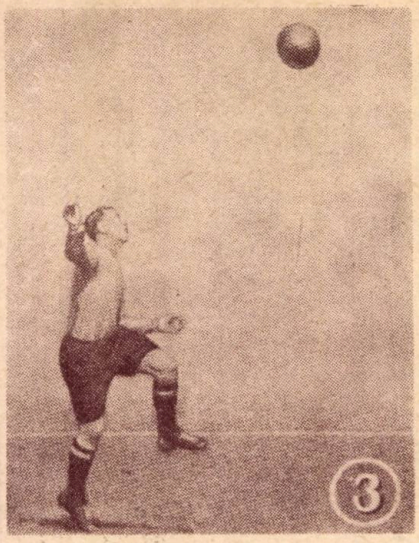
Redacţia : Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16, Telefon : 11.79.75
Administraţia : Str. Brezoianu nr. 23, Telefon : 14.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 12

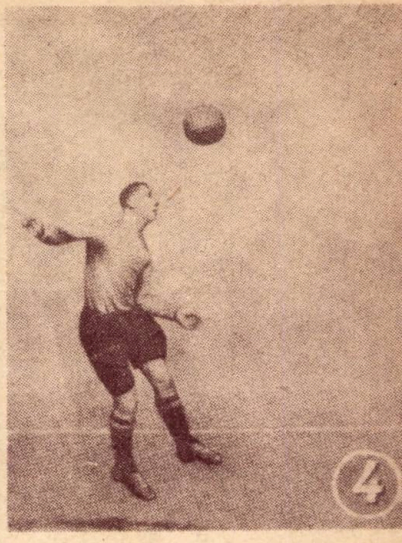
Lei 3

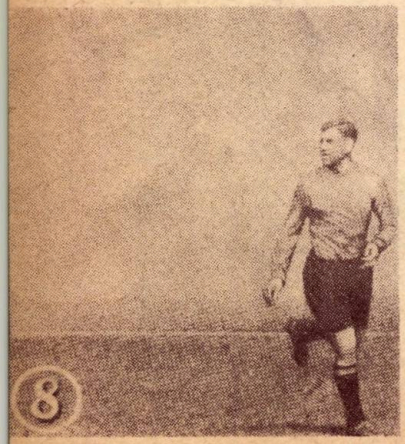
1960 JAN

LOVIREA MINGII CU PARTEA LATERALĂ A CAPULUI, DIN SĂRITURĂ, CU ÎNTOARCERE

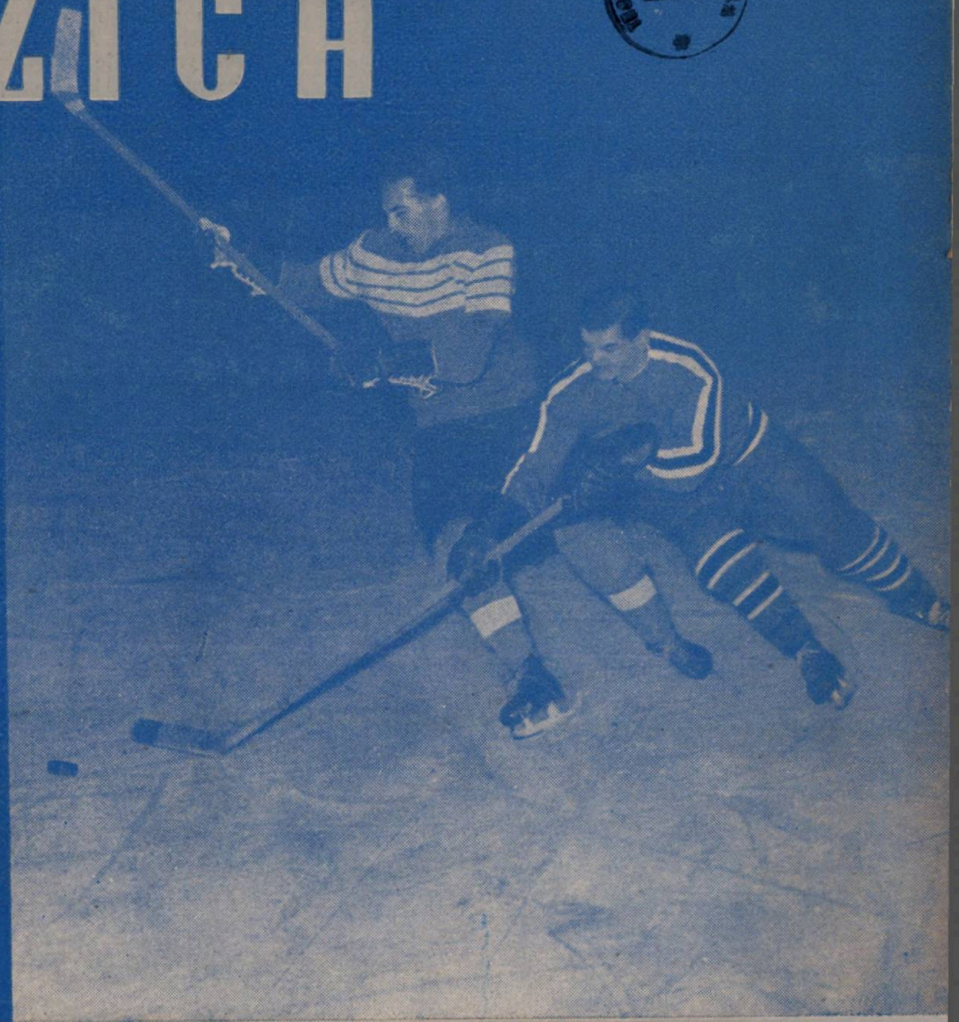








CULTURĂ FIZICĂ



ŞI SPORT

4
1959

CUPRINS

V. GRĂDINARU: Pentru viaţa noastră luminoasă şi fericită 193
O. DIMITRIU: Observaţii cu privire la campionatul mondial de baschet feminin 196
L. TEODORESCU: Pregătirea în cadrul echipei de club a jucătorilor selecţionaţi în loturile reprezentative 200
M. FLAMAROPOL: Metode de antrenament în pregătirea generală a jucătorilor noştri de hochei pe gheaţă 204
A. NICULESCU: Despre o concepţie unitară de joc în fotbalul nostru 209
I. KUNST: Unele observaţii privind aplicarea concepţiei de joc unitar pentru echipele noastre de handbal 217
V. DONA: Locul şi rolul pregătirii fizice în antrenamentul luptătorului 223
FL. GAMULEA: Specializarea timpurie în patinajul artistic 227
K. L. CERNOV şi A. D. SOLDATOV: Despre principiile pregătirii copiilor, adolescenţilor şi tinerilor pentru probele de schi-fond 233
Dr. A. POPOVICI, Dr. A. LAZĂROIU şi N. TARCHILA: Studiu asupra dezvoltării fizice generale a jucătorilor de volei 236
N. MINAEVA: Studierea eficacităţii gimnasticii în producţie 241
R. WETZER: Contribuţii la pregătirea jucătorilor de fotbal 247
Articole apărute în revista „Cultură Fizică şi Sport" în anul 1959 . . . 255

СОДЕРЖАНИЕ

В. ГРАДИНАРУ: За нашу светлую и счастливую жизнь 193
О. ДИМИТРИЮ: Замечания по поводу мирового баскетбольного женского чемпионата 196
Л. ТЕОДОРЕСКУ: Клубная подготовка игроков членов национальной команды 200
М. ФЛАМАРОПОЛ: Методы для тренировки в общей подготовке наших хоккеистов на льду . . 204
А. НИКУЛЕСКУ: За единную концепцию в игре в нашей футболе 209
И. КУНСТ: Некоторые замечания в связи с применением единной концепции в игре наших команд по ручному мячу 217
В. ДОНА: Место и роль физической подготовки в тренировке борца 223
Ф. ГАМУЛЯ: Ранняя специализация в фигурной катании 227
К. Л. ЧЕРНОВ и А. Д. СОЛДАТОВ: О принципах подготовки детей, подростков и юношей к лыжным гонкам 233
Др. А. ПОПОВИЧ, др. А. ЛАЗАРОЮ и Н. ТАРКИЛА: Тезисы касающиеся общего физического развития волейболистов 236
Н. МИНАЕВА: Исследованпе эффективности производственной гимнастики 241
Р. ВЕЦЕР: О подготовке футболистов 247
* * *: Статьи опубликованные в журнале „Cultura Fizică şi Sport" в 1959 г. 255

SOMMAIRE

V. GRĂDINARU: Pour notre vie lumineuse et hereuse 193
O. DIMITRIU: Observations concernant le championat mondial de basketball feminin 196
L. TEODORESCU: La préparation pendant l'activité de club des joueurs séléctionnes dans les lots républicains 200
M. FLAMAROPOL: Méthodes d'entraînement dans la preparation générale de nos hockeystes sur glace 204
R. NICULESCU: A propós d'une conception unitaire de jeu dans notre fot-ball 209
I. KUNST: Quelques observations regardant l'application d'une conception unitaire dans le jeu de nos équipes de hand-ball 217
V. DONA: Le lieu et la fonction de la préparation physique dans l'entrînement du lutteur 223
FL. GAMULEA: La spécialisation précoce dans le patinage artistique 227
K. L. CERNOV et A. D. SOLDATOV: Les principes de la preparation des enfants, des adolescents et des jeunes pour les concours de sky-fond 233
Dr. A. POPOVICI, Dr. A. LAZĂROIU şi N. TARCHILA: Etude sur le développement physique générale des volleyballistes 236
N. MINAEVA: L'étude de l'efficacité de la gymnastique en production 241
R. WETZER: Contributions sur la méthodique de la préparation des footballeurs 247
Articles publiées dans la revue „Cultură Fizică şi Sport" en 1959 . . . 255

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT DIN REPUBLICA POPULARĂ ROMÎNĂ

ANUL XII **Nr. 4 / 1959**

Pentru viața noastră luminoasă și fericită!

Poporul nostru sărbătorește cu legitimă mîndrie patriotică împlinirea a 12 ani de la proclamarea Republicii Populare Romîne, eveniment de deosebită importanță în istoria patriei noastre. Izgonirea monarhiei este rezultatul firesc al luptei maselor largi populare pentru libertate și independență națională. Este urmarea firească a înfăptuirii victorioase a insurecției armate de la 23 August 1944, organizată și condusă de către Partidul Comunist Romîn, în condițiile loviturilor nimicitoare date armatelor fasciste de Armata Sovietică Eliberatoare, a luptei clasei muncitoare în alianță indestructibilă cu țărănimea muncitoare, pentru instaurarea unui regim de democrație populară.

Izgonirea putredei monarhii și instaurarea Republicii Populare Romîne au însemnat cucerirea întregii puteri politice de către clasa muncitoare, în alianță cu țărănimea muncitoare, au dus la înlăturarea, pentru totdeauna, a unei frîne care împiedica dezvoltarea țării, a unui stîlp puternic al forțelor reacționare interne și externe.

Poporul romîn și tineretul patriei noastre a urît întotdeauna monarhia, pe regi, străini de interesele naționale, străini de aspirațiile poporului, care serveau cu zel și slugărnicie interesele capitaliștilor romîni și străini. De aceea, sub conducerea partidului poporul nostru, în frunte cu clasa muncitoare, a izgonit de la cîrma țării casta Hohenzollernilor, o șleahtă de paraziți care acaparaseră bogățiile poporului muncitor.

Actul istoric de la 30 Decembrie 1947 a dat posibilitatea poporului romîn să treacă la înfăptuirea măreței opere de construire a socialismului, a ridicat poporul la adevăratul rang de stăpîn al soartei sale și al destinelor țării, a dus la instaurarea în țara noastră a celor mai largi drepturi și libertăți democratice.

Devenit stăpîn pe soarta sa, sub conducerea partidului, poporul romîn și minoritățile naționale au trecut la luptă hotărîtă pentru dezvoltarea și întărirea celei mai de preț cuceriri — regimul democrat-popular.

În cei 12 ani de la proclamarea Republicii Populare Romîne — perioadă istorică scurtă — Romînia s-a transformat într-o țară cu o puternică industrie socialistă, cu o agricultură socialistă în plină dezvoltare. Dar nu putem aminti de victoriile mărețe dobîndite în țara noastră sub razele luminoase ale regimului de democrație populară, nu putem scruta mai bine viitorul dacă nu aruncăm privirile și asupra trecutului.

Care era situația Romîniei în timpul regimului burghezo-moșieresc? Romînia fusese scoasă la mezat. Monarhia, jandarmul încoronat al claselor exploatatoare, cîinele credincios al capitaliștilor autohtoni și străini, adusese țara la sapă de lemn. Analfabetismul stăpînea în proporții de masă. Bolile secerau mii și mii de vieți. Regiunile patriei se zbăteau într-o cruntă înapoiere economică. Industria slab dezvoltată era aservită trusturilor occidentale. În mîinile capitaliștilor străini se afla 91,9% din industria petroliferă, 74% din industria metalurgică, 95% din industria de gaze și electroenergetică, 72% din industria de prelucrare a lemnului. Libertăți și drepturi democratice? Nici nu putea fi vorba de așa ceva. Clasele exploatatoare au trimis plumbi în pieptul muncitorilor care ridicaseră steagul eliberării sociale și al independenței naționale, plumbi în pieptul țăranilor care cereau pămînt și o viață omenească. Mulți dintre cei mai buni fii ai poporului, în frunte cu comuniștii, au primit ani de temniță grea, alții au fost asasinați în mod tîlhăresc. Aceasta este pe scurt situația Romîniei în timpul regimului burghezo-moșieresc.

In anii regimului de democraţie populară, viaţa patriei noastre s-a schimbat din temelii. Reconstrucţia socialistă a economiei şi dezvoltarea cu succes a economiei naţionale a dus la înflorirea fără precedent a patriei noastre. Condus de partid, poporul nostru a obţinut importante cuceriri revoluţionare, care au schimbat structura economică şi socială a ţării, care au dus la lichidarea exploatării omului de către om, la obţinerea unor succese importante în crearea bazei tehnico-materiale a orînduirii noi — socialiste. Partidul şi Guvernul nostru au asigurat dezvoltarea cu precădere a industriei grele şi în primul rînd a industriei constructoare de maşini. Aceasta a făcut posibil ca în scurt răstimp ţara noastră, care în trecut era nevoită să importe din străinătate 95% din utilajul industrial, să poată asigura în prezent, prin industria sa autohtonă, o mare parte a necesităţilor interne de utilaje, iar unele ramuri avînd chiar posibilitatea să producă şi pentru export. Binefacerile anilor luminoşi ai regimului de democraţie populară s-au răsfrînt şi asupra ţărănimii noastre muncitoare. Înfăptuirea de către partid a planului cooperatist al lui Lenin, potrivit condiţiilor noastre specifice, a dus ţărănimea pe un drum nou, drumul bunei stări meteriale. Astăzi, sectorului socialist al agriculturii îi revine peste 70% din suprafaţa arabilă a ţării. În prezent aproape 2,5 milioane de familii ţărăneşti s-au unit în gospodării colective şi întovărăşiri agricole. În trecut — anul 1938 — agricultura ţării noastre număra 4800 de tractoare. Pînă la sfîrşitul acestui an ţărănimea noastră muncitoare va dispune de 50.000 de tractoare. Reconstrucţia socială şi tehnică a întregii economii naţionale a dus la ridicarea nivelului de trai al poporului, la înflorirea fără precedent a tuturor regiunilor patriei. Din 1948 şi pînă în 1959 venitul naţional a crescut de peste 3 ori. Nu de mult, plenara din iulie a C.C. al P.M.R. a hotărît luarea unui întreg complex de măsuri menit să ridice nivelul de trai al tuturor oamenilor muncii. Anul acesta, oamenii muncii din patria noastră au obţinut noi şi importante succese în dezvoltarea economică a ţării. Ei au luat cunoştinţă cu deosebit interes de sarcinile trasate de plenara lărgită a C.C. al P.M.R. din 3—5 decembrie a.c., considerînd aceste sarcini ca un însufleţitor program de muncă, care va duce pe mai departe la înflorirea economiei naţionale, la ridicarea nivelului de trai al poporului muncitor. Cultura, ca şi toate celelalte domenii de activitate sînt într-o continuă înflorire.

La fiecare om al muncii mîndria de cetăţean al Republicii nu cunoaşte limite. Instaurarea regimului de democraţie populară şi înlăturarea monarhiei au crescut în oameni sentimentul adevăratei demnităţi umane, sentimentul că ei sînt stăpîni deplini şi legitimi ai tuturor bunurilor. De aceea oamenii muncii, sub conducerea partidului, au transformat ţara într-un imens şantier, de aceea ei construiesc hidrocentrale cum sînt de pildă cele de la Bicaz, Moroeni etc., fabricii de celuloză, de îngrăşăminte, de îmbrăcăminte, întreprinderi industriale, case de cultură şi multe alte bastioane ale luptei pentru socialism.

Şi pe plan extern Romînia a dobîndit succese deosebite, înscriindu-se ca o forţă activă în lupta pentru pace şi progres social, pentru coexistenţă paşnică. Succesele obţinute de Republica Populară Romînă pe plan intern şi extern au fost posibile datorită ajutorului frăţesc şi dezinteresat al Uniunii Sovietice şi colaborării cu celelalte ţări din lagărul socialismului. Tocmai datorită relaţiilor de ajutor reciproc, bazate pe principiul egalităţii depline în drepturi, pe principiul leninist, trainic şi de nezdruncinat, al internaţionalismului proletar, va fi posibil ca nivelul dezvoltării economice a tuturor ţărilor din lagărul socialist să se ridice la nivelul ţărilor cele mai înaintate din lume, ca ele să păşească — aşa cum sublinia N. S. Hruşciov de la tribuna Congresului al XXI-lea al P.C.U.S. — mai mult sau mai puţin simultan în comunism. Poporul nostru este hotărît să sprijine prin toate mijloacele sale cauza întăririi păcii şi prieteniei între popoare şi pe baza ideilor atotbiruitoare ale marxism-leninismului să contribuie la însănătoşirea situaţiei internaţionale.

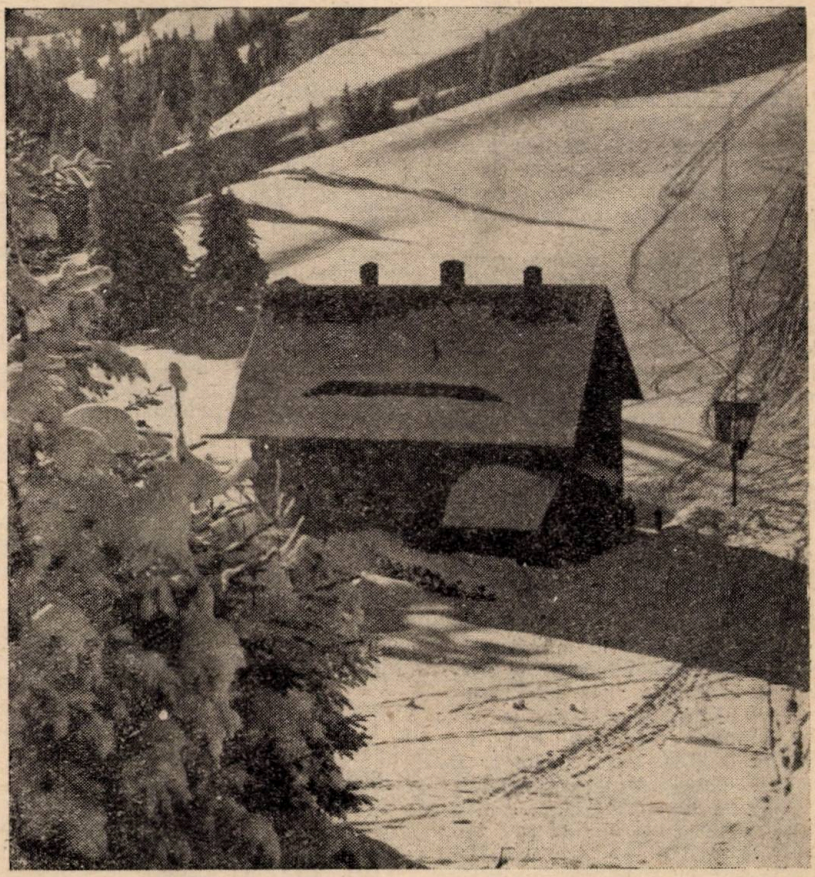
Ca şi celelalte domenii de activitate, mişcarea noastră sportivă a dobîndit şi ea succese importante. Pe baza indicaţiilor şi sarcinilor trasate de partid şi sub conducerea directă a acestuia, mişcarea noastră sportivă s-a dezvoltat, s-a întărit continuu. Cîteva cifre vor dovedi elocvent progresul uriaş realizat în această privinţă. Astăzi mişcarea noastră sportivă numără peste 2.200.000 de membri încadraţi în peste 8.000 de asociaţii şi cluburi sportive. Avem condiţii minunate de practicare organizată a sportului. Mişcarea noastră sportivă numără mai bine de 320.000 sportivi clasificaţi şi aproape 722 maeştri ai sportului şi 33 maeştri emeriţi ai sportului. Datorită dez-

voltării fără precedent a sportului în rîndurile oamenilor muncii, la marile competiții de masă participă anual peste 2.000.000 de tineri. Pretutindeni în Republica Populară Română se desfășoară o rodnică activitate sportivă care atrage tot mai mulți tineri și vîrstnici în practicarea organizată a activității sportive. Ei au la dispoziție stadioane bine utilate, instructori, antrenori și profesori de educație fizică. Asociațiile și cluburile sportive au larg deschise porțile tuturor oamenilor muncii pentru desfășurarea unei bogate și intense activități.

Frumoasă ești, Patria noastră ! Poporul condus de Partid te-a scos de sub obroc să respiri aerul curat al socialismului. În toate regiunile patriei, în fiecare colțișor al țării, oamenii muncii trăiesc o viață nouă, luminoasă și fericită. Pentru viața ta liberă, pentru viața noastră luminoasă și fericită, pentru faptul că regimul de democrație populară a făcut și din sportivul nostru un om nou, liber și creator, îți dorim fierbinte Patria noastră, să înflorești necontenit, să ajungi pe piscurile strălucitoare ale comunismului.

V. GRĂDINARU

DIN FRUMUSEȚILE PATRIEI



Cabana Diham Foto : Dr. C. C. PARHON (din Cercul de fotografi amatori al medicilor)

Observații cu privire la Campionatul mondial de baschet feminin

OCTAV DIMITRIU
antrenor federal

Între 10—18 octombrie a.c. a avut loc la Moscova a treia ediție a campionatelor mondiale feminine de baschet. După cum se știe, cîștigînd cu destulă ușurință toate jocurile, echipa U.R.S.S. a obținut titlul suprem de campioană mondială dovedind astfel o înaltă clasă de joc. În ordine, echipele R. P. Bulgaria și R. Cehoslovacă s-au clasat pe locurile II și III demonstrînd un joc de o înaltă factură tehnică. Cele trei echipe au format astfel, și prin situația din clasament și prin valoarea lor tehnică, o grupă net superioară celorlalte echipe participante.

Între echipele celei de a doua grupe trebuie să menționăm că reprezentativa țării noastre a avut o comportare în general satisfăcătoare. Ea nu a reușit să ocupe decît locul 6, însă putea să se claseze chiar pe locul patru dacă în jocurile cu Polonia și Iugoslavia, pierdute la diferențe minime, ar fi acționat cu mai multă maturitate.

Această a treia ediție a campionatelor mondiale feminine a avut o valoare remarcabilă, după cum sublinia Jones — secretarul general F.I.B.A. — din mai multe puncte de vedere. În primul rînd, deoarece pentru întîia oară continentul nostru găzduia un campionat mondial de baschet; în al doilea rînd pentru că organizarea perfectă a fost asigurată în întregime la un nivel înalt de către tehnicieni și arbitri femei; în al treilea rînd datorită nivelului ridicat al valorii echipelor participante, cu adevărat cele mai bune din lume. Printre celelalte echipe care ar fi putut emite pretenții pentru participarea la această ediție se numără S.U.A., care a fost învinsă de două ori la rînd anul trecut de către echipa U.R.S.S. precum și Italia și Franța care au renunțat anul acesta să participe motivînd absența prin lipsa oricăror șanse și a fondurilor.

Sistemul de disputare a competiției, fiecare cu fiecare, a permis o reală verificare a forței și valorii echipelor și a creat posibilitatea realizării unor confruntări interesante, urmărite de un număr impresionant de spectatori (10—15.000) prezenți zilnic în minunata sală a Complexului sportiv Lujniki.

DESPRE ECHIPELE PARTICIPANTE

Echipa U.R.S.S., dispunînd de un lot de jucătoare valoros și omogen, a avut comportarea cea mai constantă, fiind de departe cea mai bună echipă din lume. Practicînd un joc modern — în forță — caracteristic școlii sovietice de baschet, cu foarte multă variație în atac, foarte activ atît în apărare cît și în atac, a reușit să-și impună ritmul de joc în fața adversarilor. Jocul activ, bazat pe multă mișcare, pe o excelentă recuperare la panou și pe trecerea rapidă din apărare în atac și invers, au constituit caracteristicile de bază ale echipei sovietice.

În atac, prima preocupare a jucătoarelor a fost dezlănțuirea contraatacului. Dacă aceasta nu reușea atunci se juca cu unul sau doi pivoți ori se foloseau pătrunderile în forță și aruncările de la distanță și semidistanță. Foarte eficace și bine pregătite pentru posturile de pivoți și centru s-au dovedit Kostikova și Maximilianova. Un rol deosebit l-a jucat Skaidrite Smildzina, un pivot de numai 16 ani dar de 1,92 m înălțime, care în momentele decisive și în special în jocul cu Bulgaria, a acționat extrem de eficace în recuperările la panou urmate de acțiuni individuale la coș.

În atacul pozițional, echipa sovietică folosește cu o ușurință remarcabilă blocajele succesive sau „troica" și optul în trei sub coș, alternînd foarte bine jocul pe pivoți cu aruncările din teren executate într-un număr impresionant de mare.

Comportarea constant bună este consecința unei pregătiri foarte atente fă-

cută timp îndelungat, rezultatul unei pregătiri fizice superioare, a unei tehnici în continuă perfecționare și a unei tactici oportun folosite, bine gîndită de către antrenorii Butautas și Baranov, și excelent aplicată de către jucătoare.

Echipa R. P. Bulgaria după turneul făcut la noi în țară și rezultatul strîns obținut în jocul cu echipa noastră de tineret se părea că nu este în forma cea mai bună pentru campionatele mondiale. Realitatea este însă că jucătoarele, majoritatea activînd în baschet de peste 8—10 ani și participante fiecare la peste 100 întîlniri internaționale, au căpătat o deosebită rutină de joc. Știu să-și dozeze eforturile în raport de adversar, în raport de rezultatul pe care îl doresc. Dar acest lucru a constituit pentru ele într-un fel un dezavantaj la Moscova. Pe de o parte pentru că această tactică era să le producă o mare surpriză în jocul cu R.P.D. Coreeană și, pe de altă parte, pentru că le-a dezobișnuit de ritmul care se impune în partidele tari. Spre deosebire de ele, jucătoarele sovietice au menținut același ritm rapid de la începutul pînă la sfîrșitul jocului.

Ce este totuși caracteristic echipei bulgare? Jocul hotărît în viteză și în forță, îmbinat cu jocul organizat, bazat pe atacuri poziționale. Cu alte cuvinte un joc bazat pe schimbările dese de ritm. Un aport însemnat în buna comportare a echipei l-a adus maestra sportului Voinova, care îmbină excelent jocul de pregătire a atacului cu acțiunile hotărîte sub panou. Este un exemplu aproape unic în baschet cînd un jucător înalt — centru sau pivot — îndeplinește pe teren și rolul de conducător al jocului. Desigur că pe acest post a excelat în primul rînd Gheoșeva.

Dar, ceea ce ridică în mod deosebit valoarea echipei este apărarea. În toate jocurile și de altfel de cîțiva ani la rînd, echipa bulgară a folosit numai apărarea „om la om". Dînd dovadă de foarte multă hotărîre, combativitate, un joc foarte activ de picioare și cu ieșiri la intercepție, jucătoarele bulgare au pus întotdeauna în dificultate atacul advers.

Echipa R. Cehoslovace — deși formată din elemente de o valoare ridicată, nu a putut face față jocului în forță practicat de echipele amintite din mai multe motive. În primul rînd pentru că le-a lipsit rezistența de concurs, s-au demobilizat repede pierzîndu-și calmul și nu au fost suficient de combative în apărare și în organizarea recuperărilor la panou, atît în atac cît și în apărare.

Acestea sînt de altfel și caracteristicile care fac ca echipa să aibă un stil de joc tehnic dar lent, bazat deseori pe apărarea „în zonă", prețuită mai mult decît merită. La această echipă este demn de remarcat jocul pozițional inteligent organizat, bazat pe blocaje și pătrunderi. Deși de data aceasta dispuneau de valorosul pivot Hubalkova nu l-au putut folosi cu eficacitate decît în partidele cu echipe mai slabe. De altfel, în jocurile mai ușoare contraatacul și precizia aruncărilor din teren au făcut ca echipa să obțină același număr de puncte marcate ca și echipa U.R.S.S.-ului.

Celelalte echipe, cu excepția echipei Republicii Populare Democrate Coreene, s-au dovedit apropiate nu numai prin valoare dar și prin concepție de joc. În primul rînd media înălțimii jucătoarelor este mai scăzută decît la echipele fruntașe iar în al doilea rînd pregătirea lor multilaterală, fizică și tehnică este inferioară. Din această cauză și stilul de joc este lent, cu mult accent pe atacul pozițional și combinații de tot felul și cu un joc mai slab în apărare.

Echipa R.P.D. Coreene ca orientare este adeptă a jocului activ, bazat pe contraatacuri și „pressing", fiind de altfel singura echipă care a avut ca bază acest sistem de apărare. Îi lipsește însă jucătoare de talie înaltă și mai au unele deficiențe tehnice. Au însă un merit deosebit prin exemplul pe care l-au dat ca putere de luptă, spirit de sacrificiu, combativitate și patriotism, terminînd unele jocuri cu lacrimi în ochi pentru că majoritatea partidelor le-au pierdut la mici diferențe după ce au condus în repetate rînduri.

Ce învățăminte se desprind din jocul celor mai bune echipe?

Este bine să arătăm în primul rînd că obținerea de rezultate superioare și aplicarea stilului de joc modern, în forță, trebuie să se bazeze pe o pregătire fizică multilaterală, obținută într-un lung proces de pregătire în special în cadrul asociațiilor și cluburilor sportive. În al doilea rînd că în pregătirea tehnică trebuie să se insiste în mod deosebit pe însușirea temeinică și corectă a procedeelor de bază. Deși majoritatea jucătoarelor mai folosesc procedee de aruncare la coș cu două mîini, în special pentru aruncările de la distanță, orientarea trebuie să fie, ca și la băieți, pe aruncările cu o mînă din săritură.

Ceea ce s-a remarcat la echipele fruntașe a fost faptul că jucătorii pivoți, centrii, dovedeau același nivel ridicat de pre-

gătire tehnică ca şi jucătorii de cîmp, lucru care nu se poate spune despre pivoţii celorlalte echipe.

In ceea ce priveşte pregătirea tactică, constatarea de bază este că cea mai potrivită tactică rămîne tot jocul în viteză, bazat pe contraatacuri sau treceri rapide din apărare în atac şi rezolvarea rapidă prin combinaţii de 2—3 jucători a situaţiilor de joc *chiar dacă avantajul supranumeric nu a fost creat.*

Pentru jocul poziţional în atac se folosesc aceleaşi combinaţii cunoscute, bazate

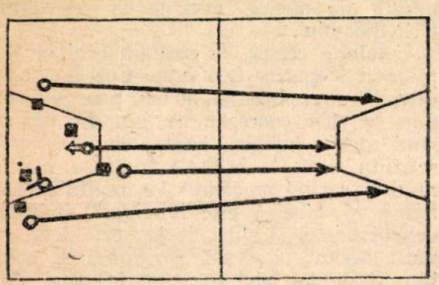


Fig. 1

în special pe atacul cu un pivot sau un pivot şi un jucător centru. Este caracteristică aplicarea principiului „cît mai multe aruncări la coş, dar şi cît mai multe mingi recuperate", ceea ce din păcate la echipa noastră nu se aplică încă.

Ca formă de bază a apărării, sistemul de joc om la om a predominat şi s-a îmbogăţit cu un lucru nou şi anume *pressingul individual.*

Intr-adevăr, în ultimul timp se vorbeşte foarte mult despre pressing — apărarea agresivă „om la om" pe tot terenul — pe care îl practică cele mai multe echipe masculine, reprezentative şi de club, ca un sistem defensiv permanent.

Pentru fete este desigur mai greu de însuşit şi aplicat acest sistem, pentru că cere o pregătire specială şi o rezistenţă deosebită care în cadrul unui turneu poate produce surprize neplăcute scoţînd jucătorii din formă. Ca un mijloc tranzitoriu spre pressingul colectiv, a apărut pressingul individual care poate fi folosit de către unul, doi sau trei jucători.

Care este scopul acestei acţiuni individuale ? Aşa cum se vede şi din figura 1 se creează posibilitatea ca în cazul unei aruncări nereuşite să se împiedice declanşarea contraatacului de către adversar, prin marcarea agresivă a omului cu mingea. In afară de aceasta se dezorganizează jocul colectiv al adversarului scoţîndu-l din ritm, se creează posibilitatea anihilării jucătorilor periculoşi — de obicei pătrunzătorii care posedă şi o precizie mare în aruncarea la coş din teren — şi permite o bună organizare şi chiar o clipă de răgaz propriei apărări.

In figura 2 se arată începutul aceleiaşi acţiuni efectuată de către două jucătoare. Desigur că în raport de posibilităţile echipei valoarea rezervelor şi caracteristica adversarelor, pressingul individual se poate folosi chiar de către trei

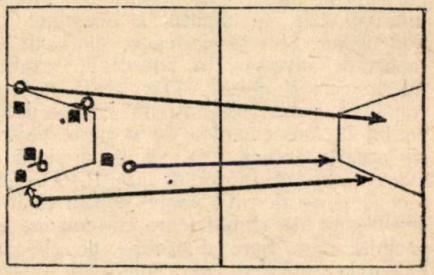


Fig. 2

jucătoare. La această ediţie a campionatului cel mai frecvent pressing individual a fost efectuat mai mult de către o singură jucătoare din echipă, excelînd în această direcţie Eremina şi Kuznetova (U.R.S.S.), Gheoşeva (R.P.B.), Vetkova şi Adamirova (R. Cehoslovacă).

Despre echipa noastră şi sarcinile ei de viitor

Ca urmare a măsurilor luate de Federaţia romînă de baschet, concretizate printr-un plan pe doi ani privind dezvoltarea baschetului feminin, s-a observat în ultimul timp un progres simţitor şi în jocul echipei noastre reprezentative.

In primul rînd progresul se vădeşte prin realizarea unui joc în atac, mai simplu dar mai eficace, prin faptul că majoritatea jucătoarelor şi-au însuşit procedeele tehnice de bază ale aruncării la coş cu o mînă din săritură şi, însfîrşit, prin perspectivele pe care le are reprezentativa noastră ca echipă formată în majoritate din jucătoare tinere.

Din comportarea echipei la campionatele mondiale au reieşit următoarele lacune mai importante :

— inconstanţă în cursul aceluiaşi joc şi de la joc la joc

— lipsa de finalitate în acţiunile la coş

— lipsa de maturitate tactică (în momentele decisive apare graba nemotivată și jocul confuz)
— lipsa rezistenței fizice și psihice
— joc imprecis și nesatisfăcător în fața formelor agresive de apărare.

Pentru remedierea lor și ridicarea nivelului tehnic al echipei socotim necesare următoarele măsuri:

In primul rînd să se folosească la maximum perioada scurtă care a mai rămas pînă la viitoarea ediție a campionatelor europene prin lucru intens în cadrul asociațiilor și cluburilor pentru perfecționarea pregătirii fizice, tehnice și tactice. Pe baza planurilor individuale va trebui să se perfecționeze viteza sub toate formele, forța picioarelor, rezistența generală și specială prin antrenamente variate de baschet pe zăpadă, crosuri, gimnastică și atletism. De asemenea, jucătoarele participante la jocurile de campionat vor trebui să-și îmbunătățească tehnica individuală a mînuirii mingii și a paselor și să obțină ridicarea procentajelor la aruncări libere la 70—75% și din teren 45—60%. Totodată este necesară reducerea numărului de mingi pierdute din diferite greșeli și creșterea numărului mingilor recuperate.

Echipa avînd în componență jucătoare provenite din cluburi diferite, antrenorii acestor jucătoare vor trebui să pună la baza tacticii echipelor lor principiile tactice de bază ale lotului reprezentativ, adică circulațiile organizate cu orientarea mingii în adîncime și de acolo folosirea pătrunderilor, folosirea jocului cu un pivot și un jucător centru în cazul apărării „om la om" și atacului 1—3—1 și 2—1—2 în fața apărării „în zonă", dezvoltarea cu curaj a contraatacului, perfecționarea acțiunilor tactice individuale de atac și apărare precum și învățarea apărării agresive.

Paralel cu atenția acordată lotului de senioare va trebui să se continue perfecționarea tinerelor speranțe. Acestea în turneul de la București au dovedit că avem o rezervă bună de jucătoare talentate.

In concluzie, participarea la campionatele mondiale feminine de la Moscova a constituit pentru noi un prilej de îmbogățire a cunoștințelor și o ocazie favorabilă pentru a trage concluziile cele mai importante în vederea măsurilor pe care antrenorii, tehnicienii și jucătorii trebuie să le aplice în vederea ridicării nivelului baschetului nostru feminin.

Echipa Uniunii Sovietice, campioană mondială pe anul 1959 la baschet

Pregătirea în cadrul echipei de club a jucătorilor selecționați în loturile reprezentative

prof. univ. LEON TEODORESCU
șeful Catedrei de Jocuri sportive a I.C.F.

Sprijinul multilateral acordat permanent de Partidul și Guvernul nostru culturii fizice din R.P.R. a determinat nu numai larga răspîndire în mase a sportului ci și obținerea unor rezultate și performanțe de valoare internațională. În stadiul actual, în care succesele realizate trebuie menținute și dezvoltate, pregătirea sportivilor de performanță ridică probleme metodice și chiar organizatorice tot mai diverse de a căror justă soluționare depinde în mare măsură asigurarea unei bune comportări a sportivilor noștri în viitoarele întîlniri internaționale. Pregătirea în cadrul secției clubului căruia aparține sportivul selecționat este una dintre cele mai importante probleme. În rîndurile ce urmează vom încerca să prezentăm unele indicații metodice în legătură cu problema amintită, a căror aplicativitate se referă în special la jocurile sportive de echipă.

Asigurarea unei bune pregătiri a jucătorului selecționat în echipa reprezentativă trebuie considerată de către antrenorul clubului ca o sarcină patriotică și ca un prilej de mare satisfacție profesională. În condițiile actuale de dezvoltare a jocurilor sportive în țara noastră, realizarea unei coordonări a obiectivelor, metodelor și mijloacelor de pregătire ale lotului reprezentativ și cele ale echipei din care face parte jucătorul selecționat este mult mai ușor de asigurat decît cu cîțiva ani înainte. Aceasta datorită unificării concepției de joc și pregătirii realizată în ultimii ani în țara noastră ca urmare a muncii asidue a antrenorilor fruntași și a colegiilor de antrenori din federațiile de specialitate.

Pregătirea jucătorului selecționat trebuie să înceapă prin colaborarea antrenorului lotului cu cel al echipei din care face parte respectivul jucător. Această colaborare se concretizează prin:

— fixarea în comun de către cei doi antrenori a profilului de pregătire și măiestrie al jucătorului, atît în stadiul actual cît și în perspectivă. Pentru aceasta cei doi antrenori vor stabili de comun acord — axați pe factorii antrenamentului — aspectele pozitive ale pregătirii jucătorului și perfecționarea lor, cît și lichidarea lipsurilor manifestate în pregătirea lui;

— schimb de experiență între antrenori asupra principalelor obiective, mijloace și metode de pregătire a jucătorului selecționat;

— modul în care se va realiza controlul îndeplinirii obiectivelor de pregătire propuse și acceptate în comun, de către cei doi antrenori.

În continuare antrenorul echipei din care face parte jucătorul, sau jucătorii selecționați, va adopta planul și programul de pregătire al echipei proprii la sarcinile suplimentare, care reies din obiectivele de pregătire ale lotului reprezentativ. Această acțiune se va concretiza într-un program individual special de pregătire a respectivului jucător.

Odată cu terminarea acestor operații antrenorul echipei, eventual și în prezența antrenorului lotului reprezentativ, va expune jucătorului selecționat sarcinile lui speciale în cadrul pregătirii, lămurindu-l asupra necesității depunerii unui efort uneori suplimentar, pentru realizarea obiectivelor propuse.

Experiența arată că transcrierea de către jucător a obiectivelor și programului individual special, solicitat de apartenența lui și la lotul reprezentativ, dă rezultate bune. Jucătorul are astfel posibilitatea de a se autoaprecia, înregistrîndu-se progresele din cadrul antrenamentelor și poate în același timp să ajute pe antrenor în munca sa, încunoștiințîndu-l de unele efecte ale exercițiilor și metodelor folosite în antrenament, mai ales în privința dozării efortului.

Un sprijin eficient în aplicarea măsurilor expuse pînă acum, precum și pe întregul parcurs al pregătirii sportivului

selecționat îl va da și medicul clubului, care este bine să participe atît la alcătuirea programului de pregătire, cît și la controlarea efectelor aplicării acestui program.

Trecînd la pregătirea propriu-zisă, arătăm că aceasta se realizează atît în lecțiile de antrenament *comune* cu întreaga echipă cît și în lecții separate (de antrenament individual). Precizăm că lecția comună rămîne de bază și de la ea jucătorul selecționat nu trebuie să lipsească. În această lecție antrenorul va aplica pe scară întinsă individualizarea. Aplicarea acestei individualizări în cadrul lecției comune se va concretiza prin:

— executarea acelorași exerciții destinate tuturor celorlalți jucători, dar cu diferențieri în ceea ce privește numărul de repetări, viteza și ritmul de execuție, amplitudinea etc.;

— executarea acelorași exerciții, dar cu unele modificări determinate de adaptarea lor la programul lotului;

— executarea unor exerciții speciale prevăzute în programul individual, care înlocuiesc exercițiile efectuate de ceilalți jucători.

Dacă în echipă sînt mai mulți jucători selecționați, se recomandă ca exercițiile speciale — cînd acestea se pretează la așa ceva — să fie executate în comun. Pentru aceasta antrenorul va organiza cu ei o grupă separată, mai ales dacă jucătorii ocupă aceleași posturi în echipă (înaintași, apărători etc.).

În cazul în care jucătorul selecționat este folosit în echipa reprezentativă în alte posturi decît cel ocupat la echipa de club, problema se rezolvă în modul următor:

— în cadrul lecției comune jucătorul selecționat va executa la început exercițiile din programul special pentru postul ocupat în echipa reprezentativă. Apoi pe cele specifice postului din echipa de club și iarăși, către sfîrșitul lecției de antrenament, pe cele specifice postului din echipa reprezentativă;

— în timpul jocului bilateral (cu caracter de școală sau antrenament) cu care se încheie de obicei lecția de antrenament, jucătorul selecționat va juca circa $^1/_3$—$^1/_2$ din durata jocului în postul din reprezentativă. Și în acest caz se recomandă succesiunea: postul de la lot — postul din echipa de club — postul de la lot;

— recomandarea de mai sus este valabilă și în meciurile de verificare ale echipei de club. Desigur că succesiunea preconizată reprezintă forma cea mai avantajoasă pentru aportul jucătorului selecționat, cînd acesta va fi chemat în echipa reprezentativă. Dacă situația impune altă succesiune, antrenorul va proceda așa cum crede că este necesar, cu condiția ca la fiecare joc de verificare jucătorul selecționat să joace cel puțin $^1/_3$ din meci și în postul ocupat în reprezentativă;

— tot privitor la situația în care la lot jucătorul selecționat ocupă alt post decît în echipa de club se recomandă ca și în jocurile oficiale, cînd se prezintă ocazia (indisponibilitatea titularului din echipa de club) el să fie utilizat în postul din reprezentativă.

PREGĂTIREA INDIVIDUALĂ ÎN LECȚII SEPARATE

Aceste lecții se planifică în afara celor colective, fie în aceeași zi, dar la ore diferite, fie în altă zi în care nu este planificată nici o altă lecție de antrenament. Unii antrenori folosesc cu succes aplicarea pregătirii individuale chemînd jucătorul sau jucătorii respectivi cu $^2/_3$—1 oră înainte de lecția comună. În legătură cu aceasta, o primă indicație metodică ar fi aceea ca efortul depus de jucătorul respectiv să fie inclus în calculul efortului planificat pe ciclul respectiv și, în consecință, să se facă o judicioasă dozare a efortului jucătorului.

Pregătirea individuală preconizată în lecții separate se poate desfășura fie sub conducerea directă a antrenorului fie de către însuși jucătorul respectiv.

1. *Pregătirea individuală condusă de antrenor*

Desigur că este de dorit ca antrenorul să participe totdeauna la pregătirea individuală a fiecărui jucător, indiferent dacă acesta este sau nu selecționat în lotul reprezentativ. Totuși de multe ori împrejurările impun neparticiparea antrenorului la această pregătire individuală. De aici rezultă și necesitatea adoptării indicațiilor noastre metodice la ambele situații.

Revenind la pregătirea individuală condusă de antrenor dorim să arătăm că prezența antrenorului este indispensabilă în cazul următoarelor sarcini de lecție: corectarea deprinderilor greșit însușite, învățarea de procedee tehnice noi, învățarea îndeplinirii unor sarcini speciale pentru meciul care urmează (indicație generală

pentru antrenamentul individual) şi dezvoltarea gîndirii tactice. Ca primă măsură pe care trebuie să o ia antrenorul în afară de alegerea, prelucrarea şi adaptarea la specificul jucătorului a celor mai indicate exerciţii, pentru aplicarea programului special de la lot recomandăm pe aceea de a se asigura materialul didactic şi sportiv necesar: mingi, aparate, kinograme, adversari sau colaboratori (cînd este vorba de tactică) etc. Lecţia începe cu o încălzire *adaptată* sarcinilor lecţiei. In general intensitatea încălzirii trebuie să fie moderată, în afara cazurilor în care se lucrează pentru dezvoltarea pregătirii fizice şi cînd încălzirea trebuie să fie cea adecvată — în general intensă.

In cadrul acestei pregătiri individuale se va insista asupra *corectitudinii* în execuţie şi a *dezvoltării* gîndirii tactice. Jucătorul trebuie să înţeleagă şi să fie conştient de sarcinile lecţiei şi de efectul fiecărui exerciţiu folosit. In cazurile în care sarcinile pregătirii individuale permit lucrul în comun, se pot convoca în acelaşi timp 2—3 jucători, sau cînd sarcinile se pot combina jucătorii vor fi convocaţi la intervale de timp mici ($^1/_4$—$^2/_3$ oră) urmînd ca în acest caz să lucreze ultima jumătate a lecţiei împreună. Datorită faptului că pregătirea individuală în condiţiile de mai sus se pretează foarte bine la folosirea eforturilor intense o recomandăm cu insistenţă. Aceasta deoarece atît antrenorul cît şi medicul, care trebuie să participe, pot supraveghea judicioasa dozare a efortului. Ca o ultimă indicaţie, menţionăm că în pregătirea individuală condusă de antrenor se poate asigura o justă folosire a pauzelor, pentru perfecţionarea anumitor elemente tehnice în condiţii de oboseală (aruncări libere, lovituri de pedeapsă etc.) precum şi necesitatea unei părţi de încheiere a lecţiei alcătuită judicios şi cu efecte pozitive.

2. *Pregătirea individuală a jucătorului în absenţa antrenorului.* Are efecte pozitive în cazurile în care jucătorul este avansat ca pregătire şi bine educat. Nu se recomandă celor selecţionaţi în loturile de juniori. In cadrul unei astfel de lecţii, se impune o respectare întocmai a indicaţiilor antrenorului. Accentul se pune pe obţinerea perfecţionării prin cantitatea de lucru, într-o dozare prestabilită de antrenor. Sarcinile lecţiei şi exerciţiile le fixează antrenorul. Numărul exerciţiilor trebuie să fie mic (4—5) iar procedeele tehnico-tactice, care urmează a fi repetate, să fie corect însuşite de către jucător. La fel şi exerciţiile preconizate să fie cunoscute de el. In general, în aceste lecţii se vor repeta exerciţiile şi procedeele tehnico-tactice care au fost conduse *corect* în prealabil de către antrenor în alte lecţii individuale sau colective. In cazul în care sînt convocaţi concomitent mai mulţi jucători de către antrenor va fi desemnat ca responsabil cel mai în vîrstă şi cu mai multă experienţă. Pentru exerciţiile de tehnică şi tactică individuală sau colectivă elementară (combinaţii între 2—3 jucători), antrenorul va indica precis *numărul de repetări* şi mai rar dozarea activităţii în timp. Aceeaşi indicaţie este valabilă şi pentru antrenamentul de pregătire fizică. Planul privitor la conţinutul şi dozarea pregătirii va fi elaborat şi redactat în scris de antrenor, şi va fi înmînat jucătorului sau jucătorilor respectivi. La unele jocuri sportive, în care poate fi înregistrată eficacitatea lucrului efectuat se vor da indicaţii ca jucătorul să consemneze procentajul sau alte criterii realizate, cum este cazul aruncărilor libere la baschet.

Tot în planul de antrenament individual antrenorul va indica şi conţinutul încălzirii.

In afara formelor de organizare a pregătirii practice a jucătorului selecţionat, antrenorul clubului trebuie să se preocupe de pregătirea teoretică şi de educarea gîndirii tactice. In această privinţă el va insista asupra dezvoltării la jucătorul respectiv a capacităţii de a se adapta şi a-şi schimba acţiunile, la simple indicaţii tactice verbale. De asemenea, antrenorul va insista şi în direcţia dezvoltării capacităţii de anticipare a acţiunilor adversarilor şi coechipierilor.

Faţă de metodele consacrate, preconizăm în plus, ca antrenorul însoţit de jucătorul sau jucătorii selecţionaţi să vizioneze meciurile şi chiar lecţiile de antrenament ale celorlalţi jucători selecţionaţi din alte cluburi (echipe), pentru a le cunoaşte particularităţile în acţiunile de joc. Prin aceasta jucătorul respectiv se va încadra mai repede în jocul de ansamblu al reprezentativei, putîndu-şi astfel valorifica mai bine pregătirea, şi va contribui totodată la realizarea aşa-numitei omogenizări a echipei.

Pentru ca munca de pregătire la echipa de club a jucătorului selecţionat să aibă rezultate bune este necesar şi sprijinul

celorlalți coechipieri din echipa de club. Ca și antrenorul, și aceștia trebuie să se simtă mîndri de selecționarea unora dintre ei pentru a apăra culorile patriei. Sprijinul coechipierilor — în afara celui moral — constă mai ales în antrenamentul de tactică individuală (în atac sau apărare) și în care jucătorul selecționat are nevoie de adversar sau partener în executarea exercițiilor specifice. Cei chemați să ajute, trebuie să respecte întocmai indicațiile antrenorului, favorizînd prin participarea lor activă, însușirea și perfecționarea corectă a acțiunilor de către jucătorul selecționat. La rîndul său jucătorul sau jucătorii selecționați trebuie să fie un exemplu de corectitudine și colegialitate față de ceilalți coechipieri, să-i ajute și pe ei la realizarea unei măiestrii sportive cît mai ridicate, eventual chiar pînă la exigențele lotului reprezentativ și să nu uite niciodată că dezvoltarea măiestriei sale sportive se datorește și activității în pregătire și în meciuri a celorlalți coechipieri, în afară de aceea a antrenorului.

Jucătoarea Costîc Domnica, membră a asociației sportive „Someșul" Cluj, executînd o lovitură de atac în jocul susținut de echipa reprezentativă a R.P.R. în campania echipei R. P. Bulgaria, la Festivalul Mondial de la Viena.

Foto : T. ROIBU

Pregătirea generală a jucătorilor noștri de hochei — metode de antrenament

MIHAI FLAMAROPOL
maestru al sportului,
antrenor al clubului
Știința București

Trecerea de la perioada pregătitoare la perioada fundamentală trebuie făcută gradat, fără să se observe. Munca în acest timp trebuie să aibă ca obiectiv menținerea pregătirii fizice obținute, îmbunătățirea calităților tehnico-tactice și moral-volitive și omogenizarea echipei.

După pregătirea pe uscat, imperios necesară pentru ridicarea valorii hocheiștilor, în care activitatea se desfășoară în special pentru îmbunătățirea calităților fizice, urmează pregătirea pe gheață. În perioada de pregătire pe gheață este indicat să se facă 4—5 ședințe de antrenament pe săptămînă, împărțite astfel: 3 ședințe de tehnică individuală, 2 jocuri de antrenament plus patinaj zilnic. La sfîrșitul acestei perioade, adică în perioada precompetițională, munca trebuie să aibă ca obiectiv uniformizarea jocului echipei și obținerea celei mai bune forme.

Sarcini în perioada pregătitoare pe gheață:

A. De a menține și dezvolta permanent pregătirea fizică.

B. Perfecționarea tehnicii individuale și tacticii echipei.

C. Îmbunătățirea calităților moral-volitive, punîndu-se accent pe jocul colectiv, pe capacitatea de luptă a echipei, hotărîre, dîrzenie și încredere în forțele proprii.

În perioada pregătitoare, la antrenamentele pe gheață, trebuie să acordăm cea mai mare atenție tehnicii patinajului și în special a manevrării crosei. Această deficiență a fost evidentă în cadrul Criteriului european la care am participat, și în întîlnirile susținute la București, cu echipele Bratislavei și a Legiei din Varșovia.

Am remarcat o defecțiune în tehnica patinajului corect al jucătorilor noștri și mai ales a poziției de bază (aplecat pe crosă) care este extrem de defectuoasă.

Mișcările în timpul jocului care solicită ajutorul crosei, trebuie să arate clar că aceasta face parte integrantă din corpul jucătorului, utilizînd-o cu multă dexteritate. Acest lucru necesită multă muncă în antrenamente.

Toți jucătorii echipei Slovan Bratislava dovedeau acest lucru, fapt care i-a avantajat mult în obținerea succesului atît asupra echipei noastre cît și asupra celorlalte echipe venite anul trecut la „Cupa orașului București". În ceea ce privește tactica, în afară de unele deficiențe semnalate în jocul fundașilor, putem afirma că ne-am situat pe o poziție egală cu a lor.

De aceea munca tehnicienilor și antrenorilor trebuie să aibă ca prim obiectiv îmbunătățirea tehnicii de patinaj și manevrarea crosei corect. Jucătorilor noștri și în special juniorilor trebuie să li se impună să patineze în permanență aplecați pe crosă, privind înainte și nu la puc.

Tot la începutul acestei perioade pregătitoare este bine să se cunoască cu precizie sistemul de joc al echipei (conform directivelor Colegiului central de antrenori), trecîndu-se astfel treptat la primele jocuri de antrenament. În această privință adversarii nu trebuie aleși la întîmplare, pentru că un adversar prea puternic nu ne poate fi folositor. Dar să nu uităm că la fiecare joc trebuie să urmărim scopul propus. Astfel, la început vom controla pregătirea fizică și tehnică iar mai tîrziu vor fi indicate și verificate schemele tactice de bază ale formației. După fiecare joc este necesar să se analizeze comportarea jucătorilor din care să iasă în evidență, în special,

corecta execuție a sarcinilor indicate de antrenor pe posturile respective. În caietul cu conspectele lecțiilor de antrenament antrenorul trebuie să-și noteze pe lîngă felul cum a văzut desfășurarea acestor jocuri și deficiențele tehnice, tactice și din punct de vedere al pregătirii fizice ale fiecărui jucător cît și ale echipei în ansamblu. În perioada precompetițională, antrenorul de hochei va menține și va doza intensitatea efortului în cadrul antrenamentului, pentru a reuși ca jucătorii săi să obțină cea mai bună formă. Dozarea intensității efortului antrenamentului constituie una din cele mai mari calități ale antrenorului și solicită cunoștințe deosebite, acumulate după o îndelungată experiență. În esență, intensitatea efortului este bine să nu fie prea accentuată în perioada precompetițională ci din contră, mai redusă decît în perioada pregătitoare. Această reducere este bineînțeles legată de posibilitățile și stadiul de pregătire fizică a fiecărui jucător în parte. La antrenamente el trebuie să știe cu exactitate ceea ce trebuie executat, individual și în ansamblu, pentru menținerea formei maxime.

CICLUL DE ANTRENAMENT ÎN PERIOADA FUNDAMENTALĂ

Spre deosebire de anii trecuți cînd nu aveam un patinoar artificial, campionatul republican de hochei pe gheață se dispută sub o altă formă. Jocurile nu se vor mai desfășura sistem turneu ci săptămînal, identice cu sistemul campionatului republican de fotbal. Avînd în vedere acest fapt desigur că și planul actual de lucru diferă substanțial de cel din trecut. Acum antrenamentele vor trebui să se facă cel puțin de trei ori pe săptămînă, deși în vederea obținerii unor performanțe la cel mai înalt nivel ele trebuie făcute zilnic. În cazul că antrenamentele pot fi făcute zilnic, conținutul lor va fi mult mai variat iar intensitatea va putea fi maximă, minimă sau medie, constînd din antrenarea tehnicii individuale, a tacticii, jocuri de antrenament, pregătire fizică specială etc.

Desigur numărul și intensitatea antrenamentelor depinde de vîrsta și gradul de antrenament al jucătorilor din echipă. Cu cît pregătirea fizică este la un nivel mai înalt cu atît se poate mări și numărul antrenamentelor. Și pentru hocheiul pe gheață este valabil principiul: să te antrenezi cît mai des și nu rar, chiar dacă ultima alternativă presupune cele mai bune antrenamente.

În ceea ce privește reglarea ciclurilor de antrenament nu se face pe întreg sezonul și nici uniform pentru întreaga echipă. Ele depind de situațiile create pe întreg parcursul campionatului, avîndu-se în vedere posibilitățile fizice și chiar tehnico-tactice ivite la jucători individual.

EXEMPLU DE CICLU DE ANTRENAMENT

Duminică — meci (efort maxim); luni — odihnă; marți — antrenament cu intensitate mijlocie (tehnică + tactică); miercuri — meci (efort maxim); joi — antrenament cu intensitate redusă; vineri — antrenament cu intensitate maximă (atenție asupra elementelor tactice); sîmbătă — odihnă.

Planul de antrenament pentru perioada fundamentală se va alcătui în ordine metodică și va cuprinde tema și numărul antrenamentelor. Lecția de antrenament va cuprinde:

Partea pregătitoare — încălzire — patinaj simplu cu crosa — alergări în față și în diferite direcții — frîne pe ambele părți.

Partea fundamentală — tehnică individuală — conducerea pucului (control asupra lui) — driblinguri scurte și lung (ocoliri) — atac asupra adversarului (acroșaj) — preluarea pucului în viteză — fente de crosă și de corp — pasarea pucului (pase pe jos, pe sus, perpendiculare, cu schimb de locuri). Trasul la poartă: trasul din viteză pe lîngă adversar. Trasul din aer (volei). Trasul la țintă fixă. Trasul prin pleznirea pucului. Trasul din volé, din fața porții, din viteză.

Tehnica portarului: poziția de bază, prinderea, aruncarea pucului — patinaj în poartă, căderi, ieșiri din poartă — apărarea pucului cu lama crosei și trimiterea lui la un coechipier — prinderea pucului cu mîna liberă și trimiterea lui în spatele porții — prinderea pucului cu învălmășeală în fața porții.

Tactica: atac 3 contra 2 — atac 2 contra 2 — atac 2 contra 1 — presarea adversarului în zona sa — formarea unui atac printr-un fundaș — exersarea jocului cu superioritate și inferioritate numerică — exersarea schimburilor în timpul jocului — joc de antrenament.

Partea de încheiere: patinaj liber — scurtă recapitulare a antrenamentului.

Fiecare antrenor îşi va propune în lecţiile de antrenament exerciţii după necesităţile echipei pe care o antrenează. Pentru antrenamentul portarilor, el va alcătui în mod separat lecţii de antrenament după indicaţiile metodice ale Colegiului central de antrenori.

★

Este necesar să amintim că, în afară de deficienţele semnalate la începutul articolului nostru referitoare la pregătirea generală a jucătorilor noştri de hochei pe gheaţă, antrenorilor le mai revine sarcina de a se preocupa în special de trasul la poartă, care a trecut în ultimii ani la o nouă tehnică : pleznirea pucului sau lovitura golf. Deşi tehnica aceasta de a trage la poartă este cunoscută la noi de 2—3 ani, totuşi nu am realizat nici un fel de progres în această direcţie, cu toate că mulţi dintre jucători la antrenamente reuşesc foarte bine această nouă execuţie. Noi trebuie să fim convinşi în primul rînd, că această tehnică este folositoare prin faptul că lovitura „golf" surprinde pe portari care nu ştiu din ce direcţie va veni pucul, indiferent de poziţia pe care o are atacantul sau fundaşul care a şutat. Portarii renumiţi ca Pucikov (U.R.S.S.), Gordon Bell (Canada), Mary Edwards (Suedia), Jiri Kubicek (R. Cehoslovacă), au ajuns la o valoare excepţională. Aşa se explică faptul că tehnicienii şi antrenorii au găsit ca foarte bun acest fel de a trage la poartă prin surprindere, deşi necesită o tehnică specială.

Sîntem siguri că în ceea ce priveşte fundaşii, ei vor reuşi mai mult să tragă în acest mod la poartă, deoarece în majoritatea cazurilor ei se găsesc în atac într-o poziţie oarecum statică, sau într-o mică deplasare spre puc, ceea ce este mult mai uşor. Mai greu ar fi pentru atacanţi care sînt obligaţi să tragă din viteză şi plasat. De aceea antrenamentul trebuie făcut în condiţii asemănătoare jocului. Greşelile mari pe care înaintaşii le fac în asemenea situaţii sînt :

1. Atacantul nu poate găsi poziţia cea mai bună de a trage „golf" deoarece este jenat.

2. Deşi în trasul la poartă normal se indică să tragi avînd privirea îndreptată înainte — la lovitura golf se recomandă ca jucătorul să-şi concentreze atenţia spre puc, iar lama crosei să fie aşezată corect în momentul loviriі pucului.

3. Atacantul se află în viteză mare. La antrenamente sau la încălzirea înainte de joc, viteza de acţiune este mult mai mică.

4. In timpul meciului jucătorii uită să schimbe mîna cu care ţin crosa şi s-o apropie de lama crosei cu cel puţin o distanţă de 30 cm.

Dăm mai jos o serie de exerciţii care vor oferi posibilitatea însuşirii corecte a trasului la poartă „golf" în condiţii asemănătoare jocului. Acest antrenament necesită şi materiale ajutătoare, cum ar fi de pildă jaloane sau scaune de cca o jumătate de metru înălţime, care vor avea între ele spaţii libere (asemenea picioarelor adversarului). Prin acestea jucătorii vor trebui să trimită puternic pucul prin pleznirea lui. Aceste materiale ajutătoare le aşezăm în faţa porţii, după cum dorim, iar jucătorii vor veni fie individual, fie cîte doi, fie în formaţie de atac, cu indicaţii şi sarcini precizate înainte, pentru a trage la poartă.

Fig. 1. — Jucătorul D patinează pe extremă avînd pucul. La 4—5 m. pasează spre stînga direct în faţa porţii unde, venit în viteză, jucătorul E şutează prin pleznirea pucului. El va trebui să urmărească cu atenţie pucul, mîna de jos se va deplasa spre lama crosei, va privi cu atenţie aşezarea obstacolelor pentru a nu trage în ele şi va plezni astfel corect pucul. Jucătorul D va patina spre poartă şi va relua pucul, eventual respins de portar. Astfel acţiunea se va termina şi ambii jucători vor pleca pe lîngă mantinelă (vezi săgeata) pentru a nu împiedica pe următorii doi jucători care vor executa acelaşi exerciţiu.

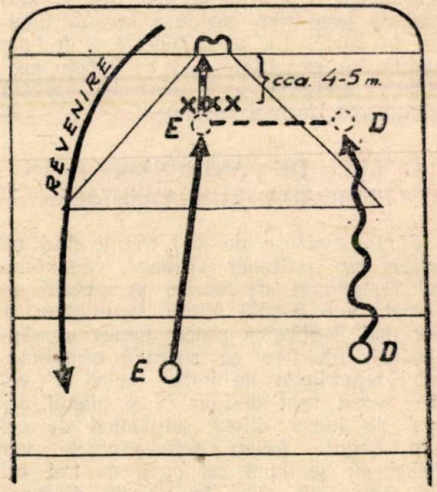


Fig. 1.

Fig. 2. — Jucătorul F va intra cu pucul în zona de atac și va frîna. Imediat va trimite lung pucul la cca 5—6 m în fața porții, unde jucătorul E venit în vi-

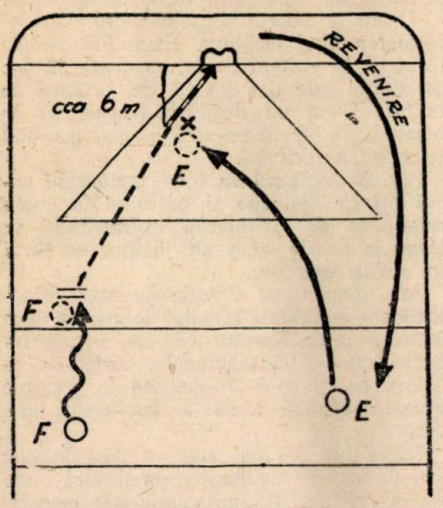


Fig. 2.

teză va plezni pucul direct în poartă. Din prudență și pentru disciplina antrenamentului jucătorii se vor retrage pe lîngă mantinelă spre mijlocul terenului.

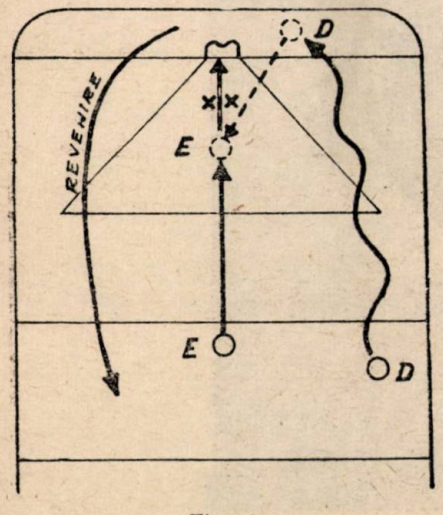


Fig. 3

Fig. 3. — Jucătorul D avînd pucul patinează pînă în spatele porții și pasează înapoi în fața jaloanelor la 3—4 m, jucătorului E care vine, plezneşte pucul printre jaloane, direct în poartă.

Antrenamentul va fi făcut la ambele porți cu 2 portari, astfel ca toți jucătorii să fie ocupați. După ce parțial s-a învățat tehnica pleznirii, se va antrena și trasul simplu și lîftat.

După o perioadă în care s-a observat că tehnica pleznirii a fost însușită, se va trece la un antrenament mai complicat, în care jucătorul care șutează are de rezolvat o sarcină înaintea sa. Acest lucru este asemănător jocului.

Antrenamentul constă din :

a. — Patinarea spre puc.

b. — După intrarea în posesia pucului se va pasa precis spre lama coechipieru-

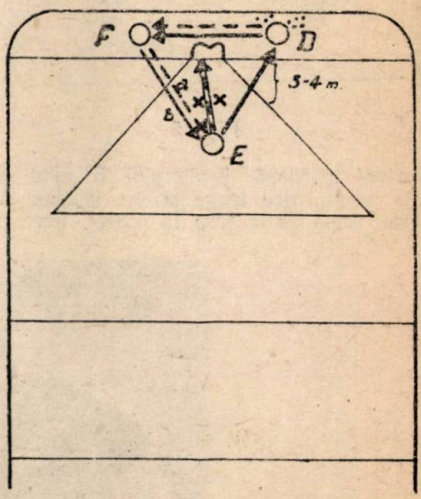


Fig. 4

lui, apoi start în fața porții unde va primi pasa. După preluare va trage prin pleznirea pucului printre jaloane, mergînd spre poartă după puc, ocolind-o și reîncepînd un nou exercițiu. Pentru acest exercițiu este bine să se aleagă jucători care fac parte din aceeași linie de atac. Sarcini : crosele lipite de gheață, pasele corecte, la lama crosei. Durata exercițiului va fi de 3 minute și se poate face și sub formă de întrecere, care dintre formații va marca mai multe goluri.

Alte exerciții pentru însușirea corectă a trasului la poartă prin pleznirea pucului sau lovitura „golf" sînt cele din figurile 4 și 5 pe care le indicăm în continuare.

Fig. 4. Jucătorul D pasează în spatele porţii jucătorului F şi imediat patinează şi-i ia locul. Jucătorul F, dintr-o singură

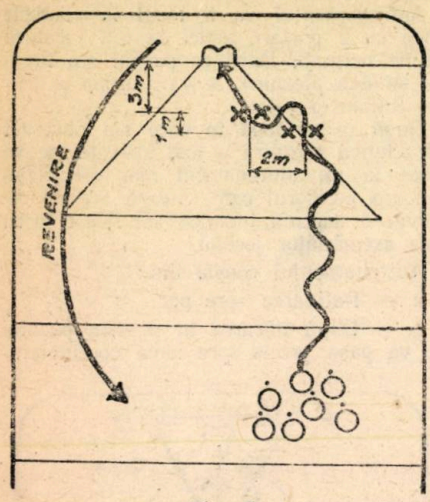


Fig. 5

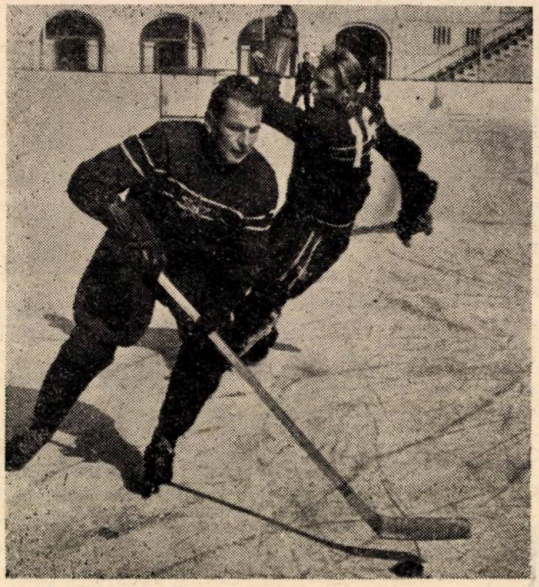
lovitură pasează jucătorului E aflat în faţa porţii, care trage printre jaloane. Acesta, după ce a tras la poartă, trece în locul jucătorului D, iar jucătorul F vine în locul său şi întreg ciclul se repetă. (Este indicat pentru ca jucătorul să antreneze pleznirea pucului, în situaţii care se întîlnesc foarte des în zona de atac).

Trasul la poartă prin pleznire după efectuarea unui dribling. Exerciţiul trebuie făcut şi la antrenamente, deoarece în joc driblingul este des folosit de jucătorii de hochei. După un dribling trebuie să se obişnuiască să plezneasca pucul, învăţînd tehnica pleznirii lui.

Fig. 5. Jucătorul va trece conducînd pucul printre jaloane şi patinînd în continuare cu el, la fluierul antrenorului va trage la poartă, cînd alt jucător va porni în acelaşi exerciţiu.

Am exemplificat o serie de exerciţii folositoare antrenării trasului la poartă, prin lovitura golf. Sperăm că ele vor fi întrebuinţate la antrenamente, astfel ca jucătorii noştri să-şi însuşească la perfecţie această tehnică nouă a hocheiului modern.

Exerciţiile de mai sus au fost folosite cu succes de jucătorii cehoslovaci, care au dovedit în ultimul campionat mondial că tehnica pleznirii pucului o posedă tot atît de bine ca jucătorii sovietici şi canadieni.



Raduch şi Ganga (C.C.A.) în timpul unui antrenament

Foto: GH. ŞTEFĂNESCU

Pentru o orientare comună în joc a echipelor noastre de fotbal

ANGELO NICULESCU
antrenor federal

Azi, mai mult ca oricînd, echipele de fotbal din toate țările acordă o atenție deosebită muncii de instruire și, chiar dacă în momentul de față rezultatele muncii nu sînt cele mai bune, totuși, într-un timp destul de scurt ele vor fi corespunzătoare așteptărilor.

Unele echipe, deși nu au o concepție de joc avansată, obțin încă anumite rezultate favorabile, deoarece își bazează succesul lor pe calitățile și valoarea cîtorva individualități. Dacă însă aceste individualități nu joacă la valoarea normală, întreaga echipă va fi lipsită de aportul lor, iar sarcinile care aparțineau acestor jucători vor cădea asupra coechipierilor mai slabi, care și așa își rezolvă cu greutate propriile sarcini. Astfel apar fluctuațiile de formă ale echipei și, odată cu ele, rezultatele inegale. Din această cauză jocul de fotbal în ansamblu suferă, existînd orientări diferite între jucători, determinate de însăși diferența de valoare existentă în echipă, de gîndirea personală despre desfășurarea jocului și, în mare măsură, de educație.

Care este explicația ?

Credem că explicația trebuie căutată în lipsa unei orientări în joc proprii echipelor noastre. Mai precis, este vorba de stabilirea și aplicarea acestei orientări, de desfășurarea acțiunilor pe baza jocului de ansamblu, pe baza principiilor generale și specifice ale jocului de fotbal, pe baza particularităților jucătorilor.

Prin prisma celor arătate, fiecare echipă trebuie să fie preocupată continuu de însușirea și aplicarea unei orientări comune în joc. Aceasta se poate realiza printr-o pregătire superioară și o muncă asiduă, atît din partea jucătorilor cît și a antrenorilor. Acționînd în acest mod, se poate atinge o formă constantă, care poate fi îmbunătățită permanent și care poate ajunge chiar o valoare în sine. În acest sens este grăitor exemplul echipelor Dinamo Moscova, Spartak Moscova, Real Madrid, Vasas Budapesta, T.D.N.A. Sofia și chiar al echipei C.C.A.

Este un fapt constatat că acolo unde străduințele antrenorilor sînt înțelese de jucători, rezultatele bune se obțin mai repede. Cunoscînd particularitățile fiecărui jucător și particularitățile de ansamblu ale echipei, se poate începe munca de instruire. Se stabilesc principiile, metodele și procedeele corespunzătoare caracteristicilor existente pentru ca echipa să practice un joc la înălțimea cerințelor actuale : în mișcare, simplu, creator și eficace, din care să nu lipsească fantezia individuală. Canalizînd pregătirea jucătorilor și a echipei spre însușirea cerințelor individuale și de ansamblu ale jocului de fotbal, putem imprima oricărei echipe o orientare în joc mai mult sau mai puțin avansată, în raport cu valoarea jucătorilor ei, dar bazată pe o idee comună. Bine-înțeles, în primul rînd jucătorii și întreaga echipă trebuie să respecte în joc, cu strictețe, principiile fotbalului și să rezolve în totalitatea lor sarcinile individuale și colective.

În general, orientarea în joc a unei echipe de fotbal iese în evidență în timpul jocului prin două caracteristici :

a) prin acțiuni de ansamblu,

b) prin acțiuni individuale, avînd la bază fantezia creatoare a jucătorului, subordonată scopului jocului.

Mai trebuie adăugat aici că fiecare echipă are un specific de execuție care subliniază jocul său propriu. El nu este altceva decît rezultatul însușirii unei orientări precise în joc. Deci, stilul de joc este o treaptă superioară ce se obține de către echipele care mai întîi și-au însușit procedeele tehnice, gîndirea tactică, orientarea în joc. Dar

pentru a se putea ajunge la o orientare comună în joc, proprie, fiecare echipă, va trebui să-şi însuşească temeinic :

— procedeele tehnice din mişcare,

— plasamentul în momentele principale (în atac şi în apărare), în momentele fixe şi în situaţiile de tranziţie (dintre atac şi apărare şi invers) ale jocului,

— marcarea adversarului în mod corect,

— demarcarea în mod variat ca direcţie şi ritm,

— efectuarea combinaţiilor tactice simple şi eficace.

Numai stăpînind bine cele arătate mai sus se poate începe munca de pregătire a unei orientări comune în joc, lucrînd :

a) pentru însuşirea şi aplicarea principiilor generale şi speciale ale jocului de fotbal ;

b) pentru formarea stilului de joc al echipei.

In fotbalul nostru este absolut necesar să avem o orientare comună în joc, precisă. Şi nimeni nu se mai îndoieşte că o putem realiza prin muncă stăruitoare şi metodică.

Jocul de fotbal a evoluat, fapt ce ne obligă să ţinem pasul cu această evoluţie, să schimbăm metodele şi modul de însuşire a procedeelor tehnice, să îmbunătăţim mult pregătirea fizică, cea morală şi mai ales orientarea tactică de joc.

In fotbalul nostru există orientări în joc, dar sînt atît de diferite încît nu ajută dezvoltării acestui popular joc sportiv. Nu se lucrează suficient de organizat şi după principii ştiinţifice, pe baza unei linii orientative comune trasate de Federaţia Romînă de Fotbal.

Echipa C.C.A. de exemplu, a încercat aplicarea unei astfel de orientări în joc şi în mare măsură a reuşit. Alte echipe au încercat şi ele dar nu au reuşit, pentru că nu au avut nici continuitate şi nici sprijinul jucătorilor, care sînt solicitaţi astfel la eforturi suplimentare. Unii dintre ei sînt contra oricăror tendinţe de înnoiri, mulţumindu-se cu ceea ce ştiu.

Noi, prin felul cum sîntem organizaţi şi cu posibilităţile de care dispunem, ar trebui să avem echipe care să respecte o idee centrală călăuzitoare, pe baza căreia să se formeze o orientare în joc adecvată particularităţilor noastre. Acţiunile tactice individuale şi de ansamblu trebuie să fie rezultatul gîndirii jucătorilor, care respectă planul tactic dat de antrenor ; acest plan trebuie să aibă însă la bază ideea centrală călăuzitoare, orientarea comună.

Echipele noastre vor trebui să aibă un stil de joc ofensiv, desfăşurat pe un front larg (în special pe extreme), cuprins pe întreaga lăţime a terenului, combătîndu-se cu tărie jocul practicat permanent pe tripletă sau pe una din aripi. Echipele noastre vor trebui să intre pe stadion cu ideea de a cîştiga jocul şi nu cu ideea de a nu-l pierde.

Se vor folosi pasele variate şi la întîlnire, executate cît mai mult posibil pe jos şi orientate spre extreme, care vor aduce acţiunile în terenul din faţa porţii adverse. In fig. nr. 1 se poate vedea că orientarea paselor şi a combinaţiilor este din interiorul terenului spre înafară. Dar aceasta se va produce numai pînă la cca 30 m de poartă (în desen linia imaginară punctată) unde se delimitează zona de organizare a acţiunilor de zona de finalizare a lor. De la această distanţă, intrînd în această zonă de finalizare, se impune joc în adîncime, folosindu-se pasele în triunghi, executate în 2 şi în 3, care s-au dovedit a fi un mijloc eficace de a străpunge apărările, favorizînd finalizarea.

Echipele noastre pot orienta jocul lor din interiorul terenului spre înafară, pentru că posedă jucători corespunzători. Fiecare club, fiecare echipă are extreme înzestrate cu viteză, forţă şi tehnică mulţumitoare, interi şi mijlocaşi cu posibilităţi de gîndire şi execuţie, care pot asigura aplicarea unor procedee tehnice în mişcare după un plan tactic stabilit şi canalizarea unui joc pe aripi, iniţiat chiar din terenul propriu. Rămîne doar ca jucătorii să fie îndrumaţi în acest sens şi convinşi de necesitatea acestui lucru.

Jocul va trebui să fie colectiv. In orice moment, fiecare acţiune a echipei va trebui executată şi susţinută prin contribuţia tuturor jucătorilor componenţi ai echipei, chiar dacă unii jucători nu iau parte direct la acţiunea respectivă.

Ofensiv, permanent dinamic, jocul va trebui să fie în acelaşi timp simplu şi eficace. Gîndirea creatoare a jucătorilor are cel mai larg cîmp de afirmare tocmai în condiţiile unui astfel de joc.

In apărare se va folosi un joc închis, care să micşoreze pe măsura înaintării adversarului posibilitatea de manevrare a atacului iniţiat. Jocul închis se va face

printr-o manevră progresivă, prin strîngerea dispozitivului de așezare a jucătorilor pe teren și închiderea spațiilor de trecere a atacanților adverși. Aceasta să fie făcută fără a se renunța la participarea apărătorilor în atac, prin construirea acțiunilor de atac și dublarea atacanților. Așezarea și mișcarea în teren a jucătorilor trebuie să fie elastică: în unele situații ei se resfiră pentru a acoperi tot terenul, iar în alte situații, se apropie unii de alții, în scopul de a limita și opri acțiunile adversarilor pe anumite zone de teren.

În principiu, apărătorii vor urmări mai întîi să dejoace acțiunile adversarilor prin orice mijloc permis de regulament, apoi să-i deposedeze de minge și, o dată intrați în posesia ei, să inițieze o acțiune de atac fie printr-o pasă lungă cu adresă, fie printr-o degajare trimisă în zonele libere, fie printr-o respingere cu adresă a mingii la unul din parteneri.

Jocul de apărare va trebui să dezorganizeze și să oprească atacurile echipei adverse chiar de la început — în faza de inițiere a atacului — prin interceptare, luptă îndîrjită în teren sau intervenții prompte la minge.

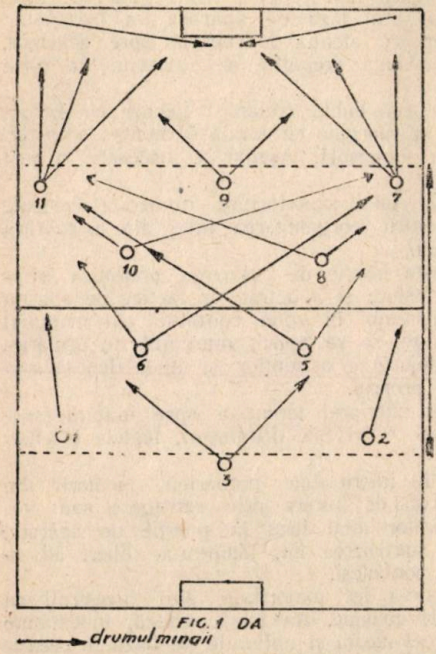


FIG. 1 DA

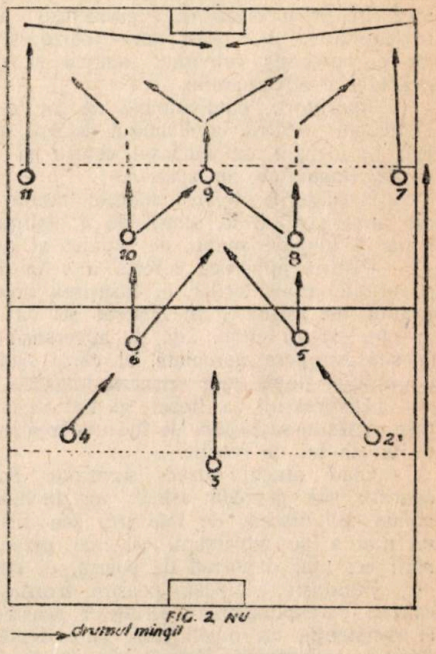


FIG. 2 NU

Plasamentul fundașilor se va face în funcție de poziția mingii. Dacă mingea va fi la extrema dreaptă adversă, fundașul stînga se va plasa cît mai aproape de el; fundașul centru se va deplasa spre stînga lui, fiind gata să intervină dacă partenerul va fi depășit; fundașul dreapta se va plasa mai adînc spre interiorul terenului, iar mijlocașul dreapta va fi primul care va înlocui fundașul centru (fig. 1).

Deși acest plasament în linie diagonală sau curbă este cunoscut, totuși nu este aplicat.

În cazul că prin mijloacele arătate nu s-a reușit oprirea atacului, apărătorii regrupîndu-se în fața propriei suprafețe de pedeapsă, vor căuta să împiedice pe adversar de a finaliza sau de a centra.

Odată intrați în posesia mingii, apărătorii vor iniția fără întîrziere un atac sau un contraatac transmițînd mingea spre coechipierul demarcat. Se recomandă ca aceste transmiteri să fie efectuate astfel:

— fundaşul dreapta la extremul dreapta sau la interul stînga;
— fundaşul centru la una din extreme, la unul din mijlocaşi sau interi, mai ales cînd transmite mingea cu capul;
— fundaşul stînga la extremul stînga sau la interul dreapta;
— mijlocaşul dreapta la extremul dreapta, la interul stînga sau la extremul stînga;
— mijlocaşul stînga la extremul stînga, la interul dreapta sau la extremul dreapta (vezi fig. 1).

Aceste indicaţii trebuie să constituie drumul gîndirii şi nu direcţia paselor, adică trăsăturile caracteristice ale atacurilor şi contraatacurilor noastre, fără a exclude şi celelalte forme de organizare a multiplelor acţiuni care au loc într-un joc. De asemenea, apărarea în întregime după ce a respins atacul advers sau a iniţiat unul propriu va face o mişcare comună şi simultană înainte, părăsind poziţiile vechi de apărare. Aceasta este ceea ce se numeşte părăsirea promptă a careului de 16 m.

Mişcarea este posibilă dacă fundaşii şi mijlocaşii vor aplica marcajul în zonă, împletit cu marcajul la om (adică fiecare apărător în cadrul fiecărei zone pe care o ocupă, va marca un atacant sau îl va supraveghea îndeaproape, fiind gata să intervină în orice situaţie). Plasamentul apărătorilor în faza de apărare va fi acesta: totdeauna se vor găsi între poartă şi adversar, cu atenţia îndreptată spre adversar, iar cu privirea urmărind mingea şi omul, totdeauna pregătiţi să intervină la orice mişcare a adversarului.

Apărătorii, cînd situaţia de joc o cere, se vor dubla reciproc, fiecare cu fiecare (fundaşul centru cu fundaşul depăşit, fundaşul de margine cu fundaşul centru scos din joc, mijlocaşul cu fundaşul centru şi chiar cu fundaşul). Aşadar e necesară o mai multă elasticitate în apărare.

Retragerile trebuie folosite numai în cazul unei superiorităţi numerice evidente ale adversarului, în scopul de a cîştiga timp pentru reorganizarea integrală a apărării şi de a închide spaţiul de acţiune al adversarului.

Pentru aplicarea corectă a celor arătate este nevoie de ridicarea pregătirii fizice şi morale a jucătorilor, de însuşirea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice ce aparţin jocului de mişcare. În general se va aplica marcajul în zonă combinat cu marcajul la om, iar în cîmp, faţă de adversarii fără minge, se va aplica marcajul de urmărire şi supraveghere apropiată, al cărui scop este dejucarea acţiunilor şi apoi deposedarea de minge, după care urmează iniţierea atacului propriu.

Adversarul va trebui să fie atacat dinspre interiorul terenului spre înafară, spre tuşe, ţinîndu-se seama de îndemînarea lui în ceea ce priveşte driblingul, fentele şi chiar de viteza lui de reacţie.

Cînd atacul advers surprinde apărarea în inferioritate numerică, jucătorii din apărare vor proceda astfel: vor închide suprafaţa de trecere prin retragere sau, vor aplica un marcaj de tatonare, sau fiecare apărător aflat încă în poziţie de apărare, va marca pe adversarul cel mai periculos din apropierea lui, lăsîndu-se liberi adversarii cei mai depărtaţi de poartă, ei nemaifiind periculoşi.

Fundaşii echipelor noastre fruntaşe, în marea lor majoritate, sînt înzestraţi cu calităţi corespunzătoare cerinţelor acestei orientări comune. Au forţă, viteză, îndemînare şi rezistenţă, un nivel tehnic care depăşeşte pe cel mediu şi noţiunile de bază în ceea ce priveşte orientarea. Este necesar însă ca ea să fie canalizată şi dezvoltată în spiritul celor arătate. Aceşti fundaşi, ajutaţi de mijlocaşii respectivi — şi mijlocaşi avem mulţi cu un nivel tehnic şi o pregătire corespunzătoare — ne dau toată certitudinea că pot canaliza jocul pe extreme, că pot respecta sarcinile posturilor, atît în apărare cît şi în atac.

Plasamentul mijlocaşilor în afară de faptul că este în funcţie de interii adverşi, va fi totdeauna în scară, totdeauna unul va fi plasat mai înainte decît celălalt, fără însă a se fixa sarcină principală unuia din ei de a juca în permanenţă retras sau avansat.

În jocul de mişcare, practicat astăzi la un nivel ridicat, au apărut noi principii:

a) jucătorii se vor orienta în funcţie de fază şi nu de post;

b) echipa va participa la joc în totalitatea ei atît în apărare, cît şi în atac. În sprijinul apărării, pe lîngă aportul direct al fundaşilor şi mijlocaşilor, vor veni în mod imperios necesar, nu numai interii — aşa cum se practică la noi — ci toţi atacanţii conform sarcinilor pe posturi. Se va combate ideea greşită că anumiţi jucători

trebuie jucați și ca atare ei așteaptă tot timpul jocului să primească mingea, fie la picior, fie la întîlnire, cum este cazul extremelor și al centrului atacant.

Să tindem spre o repartiție cît mai justă a sarcinilor în jocul de fotbal, atît pentru creșterea dinamismului și spectaculozității jocului cît și a eficacității lui. Nu ne este indiferent dacă într-o echipă participă la efortul colectiv 9, 10 sau 11 jucători, așa cum se întîmplă la noi. Randamentul echipei este în raport direct cu gradul de participare la joc a fiecărui jucător, pe baza planului tactic stabilit. Fiecare jucător să depindă în joc în mai mare măsură de el însuși decît de jocul celorlalți parteneri, eliminîndu-se vechea și permanenta scuză: „nu am fost jucat, nu am primit mingi".

De asemenea, în atac echipa va participa în totalitatea ei. Unii jucători prin plasament (fundașii), iar ceilalți prin aport consistent. În această fază jocul va trebui să fie ofensiv, rapid, simplu și variat. Aici jucătorii vor fi legați de faza de joc, plasamentul lor fiind determinat în primul rînd de poziția mingii.

În desfășurarea jocului se va urmări susținerea atacului prin rapiditate în execuții și în deplasare, prin simplitate și varietate, cu singurul scop de a fi eficace. Se va căuta ca preocuparea jucătorilor să fie mai mult pentru desfășurarea jocului și mai puțin pentru a juca mingea.

Din momentul în care mingea a intrat în posesia unui coechipier, unul din mijlocași, cel mai apropiat de față, va lua o poziție avansată, de susținător al atacului și, la momentul oportun, de atacant. În compartimentul atacului se vor folosi 2 sau 3 vîrfuri

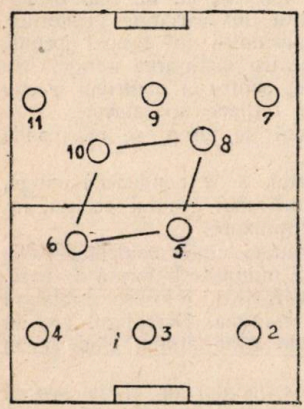


Fig. 3

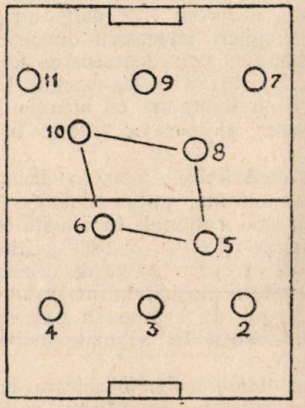


Fig. 4

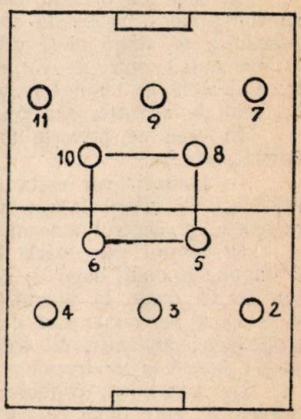


Fig. 5

de atac. Ceilalți jucători, fundașii și mijlocașii rămași în defensivă, își vor schimba plasamentul, trecînd în ofensivă, astfel ca întreaga echipă să participe la atac.

Precizăm că o acțiune ofensivă va fi susținută direct de 5—6 și chiar 7 jucători și indirect de toată echipa, pentru a se realiza un atac colectiv, susținut și puternic.

Jucătorul ce se află în posesia mingii are o sarcină principală. El trebuie să aibă o deosebită preocupare pentru a pasa mingea în cele mai bune condiții partenerului, ca acesta la rîndul lui să o poată manevra cu ușurință. O dată cu prima pasă reușită, se creează premisa pentru reușita în continuare a celorlalte pase, ce vor asigura continuitatea și calitatea jocului.

Realizarea acestor schimburi de pase într-un joc de fotbal, echivalează în mare parte cu atingerea scopului principal al jocului. Dar cu aceasta problema pasei pentru noi nu este încă rezolvată. În jocul de mișcare jucătorul după ce a transmis mingea se demarcă pe direcția porții adverse, pentru a o reprimi, pentru a scoate adversarul din joc sau pentru a îngreuia plasamentul adversarului. Mai precis, jucătorul cu mingea o lovește și aleargă în spațiul liber, pentru a da continuitate acțiunii.

În ceea ce privește atacul colectiv, el va trebui să se bazeze pe jocul fără minge, adică pe folosirea spațiilor libere. Aceasta se va face simultan de 2—3 și 4 jucători, în scopul derutării adversarului. Se va evita complicarea jocului de către atacanți care-și caută o poziție tot mai bună pentru tras la poartă. În rîndurile înaintașilor noștri s-a

înfiripat o teamă de a trage la poartă. De aceea antrenorilor le revine şi sarcina de a insista ca jucătorii să încerce cu curaj finalizarea acţiunilor. În fiecare echipă trebuie cultivat şi folosit trasul la poartă fără oprire, din afara careului de 16 m şi mai ales din interiorul lui. În timpul unui atac simpla apariţie a liniei care delimitează careul de 16 m în privirile jucătorului cu mingea, va trebui să constituie un imbold de a trage la poartă fără a mai aştepta momente mai favorabile sau fără a mai încerca să pună bazele unei noi combinaţii.

Dacă totuşi atacul iniţiat nu a reuşit să se dezvolte pînă la finalizare, fie din greşelile proprii, fie dintr-o bună apărare a adversarului, atacanţii vor căuta să dezorganizeze şi să deruteze dispozitivul apărării adverse.

Aceasta se realizează prin folosirea unei formaţii largi de atac. Extremele îşi vor păstra locul în apropierea liniilor de tuşă, gata pregătite de a intra în joc cu maximum de eficacitate în orice moment, iar jucătorii din tripletă vor fi plasaţi la distanţă egală unul de celălalt şi faţă de extreme, demarcîndu-se simultan pentru a evita marcajul strict. Mingea va fi pasată în direcţii diferite, evitîndu-se driblingul, iar jucătorii fără minge se vor demarca continuu. Se vor folosi acţiunile individuale de pătrundere în viteză, hotărîte, terminate cu tras la poartă, executate mai ales de către extreme şi centrul înaintaş. Totodată se poate folosi schimbarea jocului de pe o parte pe cealaltă, de la o extremă la cealaltă. Cel care primeşte mingea va trebui să finalizeze direct, cu piciorul sau cu capul.

În ceea ce priveşte contribuţia atacanţilor în jocul de apărare, ea nu mai trebuie să constituie o problemă aparte, deoarece face parte integrantă din sarcinile jucătorilor. Atacanţii, pe lîngă că-şi vor stingheri adversarii direcţi, urmărindu-i tot timpul jocului, în momentele potrivite vor acţiona pentru deposedarea lor, pentru cîştigarea mingii. Vor trece deseori în terenul propriu pentru a ocupa spaţiile libere, pentru a contribui efectiv la jocul de apărare, sau pentru ca împreună cu apărătorii să iniţieze noi atacuri.

În ceea ce priveşte folosirea mijloacelor tehnice în jocul de cîmp, se recomandă următoarele:

— fundaşii vor evita cu desăvîrşire folosirea driblingului şi a conducerii mingii, mijlocaşii şi interii le vor folosi cît mai puţin şi numai în interesul jocului echipei, iar extremele şi centrul atacant cît mai raţional, în situaţii de finalizare.

Driblingul este foarte bun şi chiar în folosul jocului, atunci cînd momentul tactic îl impune şi cînd, după ce a fost executat, se va da drumul la minge sub formă de pasă, sau se va trage la poartă. Jucătorii noştri, în majoritatea cazurilor, folosesc driblingul în scopuri personale sau de dragul de a ţine cît mai mult mingea. Driblingul are un scop tactic aplicativ. El trebuie folosit în acţiunile individuale doar atunci cînd ai un singur apărător de trecut.

De asemenea, conducerea mingii este folositoare tuturor jucătorilor şi în special extremelor, care după ce au depăşit apărarea adversă se vor îndrepta spre poartă pentru a finaliza. Folosirea exagerată a acestui mijloc tehnic, frînează însă jocul şi îi scade dinamismul.

Un alt mijloc tehnic care aparţine jocului de mişcare şi care nu este în suficientă măsură aplicat, este preluarea. Aceasta nu a reuşit încă să înlocuiască oprirea mingii, pentru că jucătorii noştri preferă să oprească toate mingile din poziţie statică. Oprirea necesită efort mai puţin faţă de preluări, care obligă jucătorii la mişcare dinamică executată în continuare, adică efort mare şi neîntrerupt.

Din punct de vedere tactic este necesară dezvoltarea gîndirii în joc, care să ajute execuţia tehnică. Jucătorii componenţi ai unei echipe să cunoască în fiecare moment al jocului plasamentul partenerilor şi al adversarilor, pentru ca în momentul primirii unei pase să o transmită direct unuia din parteneri, fără ca adversarul să poată interveni. Deci, o anticipare a dezvoltării jocului, care elimină opririle şi întîrzierile.

La baza desfăşurării procesului de joc, va trebui să stea ideea unei orientări comune pentru toate echipele din categoria A şi B în vederea realizării premiselor jocului modern, bazat pe îmbinarea armonioasă a unei mari tehnicităţi cu o pregătire atletică corespunzătoare.

Jocul bazat pe noua orientare trebuie să prezinte şi următoarele caracteristici:

— să fie un joc gîndit şi organizat precis, pentru a se ajunge la treapta superioară — stilul;

— procesul de educare — instruire să aibă o bază ştiinţifică, metodică, posibilă în etapa actuală.

Toate aceste caracteristici trebuie să aibă la bază o înțelegere largă și un spirit creator, din partea tuturor factorilor care se ocupă cu problemele jocului de fotbal.

Ideea călăuzitoare a acestei orientări are menirea:

a) de a descongestiona centrul terenului, prin canalizarea jocului către extreme;

b) de a utiliza în mod accentuat extremele;

c) de a obține participarea activă a tuturor jucătorilor, pe baza ajutorului reciproc în timpul jocului;

d) de a mări elasticitatea jocului echipei, prin aplicarea principiului prin care jucătorii sînt legați de fazele de joc și nu de postul ocupat în echipă;

e) de a scoate în evidență importanța jocului fără minge și preocuparea jucătorilor pentru pase utile.

Jocul viguros, bărbătesc, bazat pe o tehnică avansată constituie o cerință a jocului modern. În jocul modern nu numai mingea este în mișcare, ci și jucătorul, fapt ce îngreuiază și execuțiile tehnice cu scop tactic. În consecință, cerințele de pregătire ale jucătorilor sînt din ce în ce mai mari: viteză în conducerea corectă a mingii, viteză pentru depășirea adversarului cu și fără minge, protejarea mingii, deposedarea adversarului de minge etc.

Acest joc modern corespunzător orientării noi, necesită o pregătire specială repartizată pe factorii jocului după cum urmează:

1. *Fizic:* — viteză de pornire, de deplasare, de reacție, rezistență în diferite regimuri de viteză, forță generală, specifică, și utilizarea ei corectă, rezistență generală, îndemînare și suplețe.

Indicații metodice pentru realizarea acestora: folosirea exercițiilor sub formă de întreceri, cu accent deosebit pe alergări, care trebuie făcute cu o frecvență mare pe o bază mică de susținere (fuleu mic), selecție pe bază de calități fizice, conținutul antrenamentelor să aibă la bază cerințele jocului de mișcare, folosirea mijloacelor celor mai adecvate pregătirii atletice (probele atletice, gimnastică), pregătirea multilaterală fizică, metoda individualizării și a antrenamentului individual, lămurirea și convingerea jucătorilor asupra necesității pregătirii atletice.

2. *Tehnic:* — orientarea nouă impune serioase probleme de revizuire și adaptare a mijloacelor și procedeelor tehnice la jocul în mișcare, modern.

Elemente tehnice de bază:

a) biomecanica lovirii mingii deosebită de cea din trecut prin micșorarea pendulării piciorului;

b) conducerea cu maximum de frecvență în lovirea mingii. Lovirea mingii se execută cu ambele picioare (ca un fel de pălmuire), mingea fiind protejată într-un spațiu de control restrîns;

c) preluarea fără ricoșare, foarte rar prin amortizare și mai frecvent prin contralovire. Opririle să fie folosite numai în cazuri excepționale și numai atunci cînd sînt combinate cu fentă;

d) lovirea cu capul din viteză, din săritură și prin plonjon;

e) deposedarea prin folosirea corectă a forței corporale;

f) aruncările de la margine pe cît posibil fără traiectorie înaltă și cu conținut tactic;

g) jocul portarului; repunerea mingii în joc de către portar să se facă prin aruncări rapide, la semiînălțime sau joase, cu adresă și înspre părțile exterioare ale terenului. Boxarea mingii e tot mai necesară.

Procedeele tehnice:

1) Pasele în general să fie utile, variate ca distanță și intensitate. Ele să fie executate cît mai frecvent cu șiretul și din viteză. Cu latul se vor executa numai cînd e strict necesar. Traiectoria mingiilor să fie cît mai razantă. Pasele la înălțime, lansările, pasele în cruciș și deschiderile devin procedee de bază. Pasa înapoi este din ce în ce mai utilă. Centrarea să fie făcută din viteză și fără traiectorie înaltă. Degajarea să fie pe cît posibil cu adresă. Trebuie folosită la maximum pasa dintr-o bucată. Loviturile de colț să aibă traiectorie razantă.

Indicații metodice: se va folosi cît mai mult mingea în procesul de antrenament, atît în timpul lucrului pentru realizarea sarcinilor lecției cît și în pauzele de odihnă

(odihnă activă nu pasivă); se vor utiliza exerciţiile individuale cu mingea cu şi fără adversar, exerciţiile complexe şi concursurile pentru darea normelor de control; cerinţele fiecărui antrenament trebuie să aibă aplicativitate în joc iar la terminarea lui să se prevadă un joc bilateral, care să urmărească realizarea anumitor sarcini.

3. *Tactic:* — Problemele legate de acest factor au fost tratate la capitolele „Orientarea comună" din acest articol.

4. *Moral-volitiv* trebuie să se urmărească — formarea personalităţii jucătorului, dezvoltarea convingerii de a muncii, echilibrarea vieţii sportive cu cea socială, dezvoltarea simţului de răspundere în toate formele de activitate, dezvoltarea dragostei de colectiv, educarea patriotismului.

Aceste principii, îndrumări şi mijloace constituie doar jaloane pentru orientarea comună în munca de instruire. Ele reprezintă o idee centrală după care să se conducă în joc toate echipele.

Cele expuse urmează să fie completate de antrenori, cu planuri individuale de lucru în care se vor include sarcinile, îndrumările, mijloacele şi deficienţele ce trebuie înlăturate, precum şi noi criterii de orientare. Considerăm necesar ca aceste principii, îndrumări şi mijloace, care alcătuiesc orientarea comună în joc pentru echipele noastre, să fie studiate cu toată atenţia de către toţi antrenorii şi jucătorii şi aplicate în mod raţional, cît mai curînd posibil. Ei trebuie să fie încrezători în faptul că omul are nebănuite resurse încă nevalorificate, calităţi nedezvoltate la maximum, posibilităţi într-adevăr inepuizabile dacă lucrează raţional. De aceea să pornim cu încredere la aplicarea acestei orientări comune de joc în fotbalul nostru, care va contribui la mărirea prestigiului sportiv al patriei noastre dragi.

R.P.R. — R. P. Bulgaria 1—0

Una din situaţiile critice din suprafaţa de pedeapsă a oaspeţilor. Largov (R.P.B.) loveşte mingea cu capul prin plonjon. Se mai văd Tătaru, Rakarov, Nunweiller (căzut) şi Constantin

Foto: V. BAGEAC

Unele observații privind aplicarea concepției de joc unitare, stabilită pentru echipele noastre de handbal

IOAN KUNST
președintele Colegiului central de antrenori

Întreaga opinie publică sportivă cunoaște performanțele înregistrate în ultimii ani în handbalul de cîmp de către echipele noastre reprezentative în întîlnirile internaționale la care acestea au participat. Așa după cum arătam într-un articol publicat în numărul precedent al revistei, handbaliștii romîni datorită bunei lor pregătiri, valorii tehnice, sportivității și puterii de luptă, au început să fie apreciați și stimați peste hotare. Încă nu s-a stins ecoul presei în legătură cu performanțele valoroase realizate de handbaliștii romîni, care la un loc au alcătuit cea mai tînără echipă a campionatelor mondiale disputate de curînd în Austria, unde în ciuda tinereții lor au ocupat pe merit locul II. Alături de echipa noastră feminină, campioană mondială, echipa masculină a păsit în rîndul celor mai bune echipe din lume. Astăzi tehnicienii străini cu care am venit în contact sau a căror publicații le-am citit, vorbesc cu convingere despre o certă valoare a handbalului romînesc încercînd să-i stabilească caracteristicile, atribuindu-i din ce în ce mai puțin reținuți, calificativul de „școală". Desigur că acest lucru trebuie să ne bucure. Recunoașterea valorii handbalului nostru de către reprezentanți ai unor țări cu o mai veche tradiție handbalistică, reprezintă încununarea cu succes a activității complexe desfășurate în mod planificat. Nu vom căuta să analizăm toți factorii care au determinat creșterea handbalului de performanță și care au conlucrat la stabilirea unor performanțe de valoare mondială, căci nu acesta este scopul articolului de față. Totuși, pentru înțelegerea mai largă a problemei handbalului și pentru întărirea răspunderii în munca de viitor, trebuie să arătăm că la baza creșterii performanțelor noastre au stat în primul rînd condițiile materiale și morale excepționale create de către Partid și Guvern mișcării noastre sportive — deci și handbalului — condiții care se îmbunătățesc în mod continuu și care au permis și permit folosirea unor forme, mijloace și metode eficace de pregătire a sportivilor.

În al doilea rînd trebuie amintită munca bine orientată din punct de vedere științific și metodic în colectivele noastre sportive, care a dus la creșterea unor sportivi de valoare, cu o bună pregătire fizică generală și specială, posesori ai unor cunoștințe tehnice și tactice corespunzătoare, fapt care a înleznit progresul sportivilor în taberele de pregătire în comun. În sfîrșit, în rîndul factorilor ajutători cei mai importanți trebuie trecută și activitatea Colegiului central de antrenori care, analizînd cerințele handbalului pe plan internațional și particularitățile handbaliștilor noștri, a elaborat încă cu doi ani în urmă o concepție modernă de joc, valabilă pentru toate echipele noastre de handbal. Concepția de joc, discutată în consfătuirile antrenorilor de handbal din țara noastră, a fost primită și acceptată de către aceștia ca o lucrare orientativă a muncii lor de instruire. Lucrarea aceasta teoretică a orientat procesul de antrenament în handbal, stabilind ordinea importanței factorilor antrenamentului. Datorită acestei orientări teoretice și folosindu-se din plin condițiile materiale create, s-a imprimat jocului echipelor noastre o trăsătură caracteristică, care a reținut atenția specialiștilor din alte țări. Prin pregătire fizică superioară și prin calități morale și de voință cultivate atent ne-am apropiat la început de valoarea cerută de clasa internațională. În ultimii ani, adăugînd acestor calități și o bună pregătire tehnică și tactică, ca urmare a aplicării în practică a învățămintelor culese în timpul întîlnirilor internaționale la care am participat, s-a ajuns ca echipele noastre reprezentative să fie capabile să stăpînească jocul în

aşa măsură, încît să lupte de la egal la egal, cu cele mai bune echipe din lume.

Dacă în privinţa echipelor reprezentative s-a mers cu consecvenţă pe aplicarea în joc a concepţiei, obţinîndu-se şi rezultatele pozitive scontate, nu acelaşi lucru se poate spune despre echipele noastre fruntaşe de handbal. Desigur că există elemente de ordin tactic şi tehnic care reţin atenţia şi care demonstrează preocupări în direcţia promovării unui joc superior tehnic şi tactic, a unui joc modern, ofensiv şi eficace. Jocurile de handbal din cadrul turului campionatului republican pe anul 1959—60 au demonstrat că există echipe şi antrenori cu frumoase preocupări pentru îmbunătăţirea continuă a pregătirii jucătorilor şi a calităţii jocului. Putem da ca exemplu echipele Ştiinţa Buc., Cetatea Bucur, C. S. Tg. Mureş, Rapid Buc. (feminin) şi Chimia Făgăraş, C.S.M. Reşiţa, Dinamo Oraşul Stalin, Dinamo Buc. (masculin), care prin jocul prestat au dovedit o bună pregătire şi preocupări de creştere pe linie sportivă.

Din păcate însă trebuie să arătăm că deşi există dovada eficacităţii şi justeţii concepţiei noastre de joc — mărturie stau rezultatele echipelor noastre reprezentative — totuşi, în jocul echipelor nu se vede suficientă străduinţă de aplicare integrală a acestei concepţii, fapt care a avut şi are încă repercusiuni negative asupra dezvoltării în continuare a handbalului. Concepţia de joc este aplicată parţial chiar şi de către echipele citate mai sus, şi mult mai puţin consecventă este urmărită pregătirea sportivilor la alte echipe de handbal. Din acest motiv, unele echipe cu jucători şi jucătoare de mare valoare stau cu perspectivă bat pasul pe loc, neaducînd înnoiri substanţiale jocului lor (exemplul clasic îl prezintă echipa C.S.M.S. Iaşi căreia în acest an i se alătură şi echipa C.C.A.). E absolut necesar ca toată lumea să se convingă de faptul că handbalul romînesc s-a afirmat pe plan internaţional pe baza acestei concepţii, care a impus cerinţe crescute de pregătire şi de joc. În faţa echipelor noastre reprezentative stau, imediat şi în perspectivă, întîlniri internaţionale de mare importanţă. Este vorba de ediţia din 1960 a campionatelor mondiale feminine unde va trebui să ne apărăm titlul, de campionatele mondiale masculine din 1963, precum şi de turneul de handbal din cadrul Jocurilor Olimpice de la Tokio, în care va trebui să reconfirmăm performanţele din acest an. Toate acestea trebuie să constituie un imbold pentru jucători, antrenori, arbitri şi activişti sportivi. Prin munca neobosită a tuturor se pot aduce îmbunătăţiri jocului şi pregătirii jucătorilor şi pot fi lichidate lipsurile care se manifestă încă la jucătorii şi echipele noastre de club. Cu cît vom avea în campionat echipe mai bine pregătite, cu cît jucătorilor noştri li se vor pune în faţă probleme mai greu de rezolvat — care să le solicite la maximum toată capacitatea de efort, inteligenţa, calităţile morale şi de voinţă — cu atît vom avea premise mai sigure de obţinerea unor rezultate valoroase de către echipele reprezentative în întîlnirile internaţionale viitoare.

★

In cele ce urmează, vom prezenta principalele lipsuri relevate în jocurile de campionat şi care în majoritatea lor reprezintă abateri de la concepţia modernă de joc, de la cerinţele handbalului actual, constituind elemente de frînare a progresului handbalului. Prezentarea acestor lipsuri o vom face pe factorii antrenamentului, în ordinea ponderei acestora în cadrul concepţiei de joc stabilite. Avem toată încrederea în capacitatea antrenorilor noştri, în priceperea lor, în puterea lor de muncă, exprimîndu-ne de acum convingerea că cei mai mulţi vor găsi ei înşişi mijloace de îndreptare a acestor lipsuri, alături de cele prezentate în acest articol.

Spre deosebire de anii trecuţi, în acest an majoritatea echipelor noastre fruntaşe au folosit sistemul de apărare pe zonă. Noi considerăm că sistemul de apărare pe zonă, cu jucătorii retraşi pe semicercul de 13 m (aşa cum se practică la handbalul de sală) nu oferă suficientă eficacitate în handbalul de cîmp actual. In faţa unor linii de atac incomplete, lipsite de aportul unor jucători cu aruncări puternice de la distanţă şi fără mijloace tehnico-tactice de finalizare din unghiurile laterale, apărarea pe zonă este puternică, mai ales dacă în spatele ei poarta este apărată de portari valoroşi. Aceasta este ideea care i-a determinat pe antrenorii echipelor Ştiinţa Buc., Ştiinţa Timişoara, C.S. Tg. Mureş (feminin), Dinamo Buc., C.S.M.S. Iaşi, Voinţa Sibiu (masculin) şi alţii, să utilizeze cu succes în campionat apărarea pe zonă, deşi posedă apărători capabili să joace în cadrul unei variante a sistemului de apărare om la om. Alte echipe aplică apărarea pe zonă, deoarece cerinţele de pregătire fizică ale acestui sistem sînt mult mai mici faţă de sistemul om la om. Rămînerea în con-

tinuare pe această poziție ar fi însă dăunătoare pentru viitorul handbalului. Vom da un exemplu: apărătoarele Szökö, Cîrligeanu, Ugron, datorită practicării unui astfel de joc și-au pierdut în bună măsură deprinderile și pregătirea fizică specială, necesare practicării unui joc om la om corect și tehnic. Anul viitor, la întrecerile din cadrul Campionatului mondial feminin, vor fi chemate să-și apere poziția care le-a adus înaltul titlul de maestre emerite ale sportului. Alături de ele și jucătoarele de la Steaua Roșie Sibiu, Știința Timișoara sau C.S. Tg. Mureș, vor întîmpina mari dificultăți pentru redobîndirea cunoștințelor uitate și a calităților pierdute datorită modului defectuos în care le-au fost impuse cerințele jocului de handbal ca urmare a apărării pe zonă.

Pentru a sublinia și mai mult necesitatea renunțării la sistemul de apărare pe zonă ne vom folosi de următoarele argumente: suedezii, care în handbalul de sală s-au dovedit în ultimul deceniu a fi cei mai buni, au suferit înfrîngeri categorice la handbalul de cîmp în fața echipei R. D. Germane. Antrenorul echipei Suediei a declarat că „noi nu vom putea să-i batem niciodată pe germani dacă nu vom juca în apărare om la om. Din păcate la noi se joacă prea puțin handbal de cîmp, așa că jucătorii noștri nu au cînd să-și formeze deprinderile și să capete pregătirea necesară aplicării sistemului de apărare om la om". La ultima ediție a campionatelor mondiale toate echipele participante au practicat jocul om la om, cu excepția Suediei (locul IV) și Danemarcei (locul VI).

La toate echipele de mare valoare se observă tendința către un joc om la om agresiv (așa cum de fapt este preconizat și în concepția noastră), cu tendință de deposedare a adversarului de minge în mod corect. Lucrul acesta a fost evident la echipa unită a Germaniei care cu toți adversarii, inclusiv cu noi, a practicat un joc om la om agresiv, uneori începînd atacul jucătorului cu mingea chiar de la linia de 35 m, izbutind să deposedeze de minge printr-un marcaj sever chiar pe cei mai tehnici jucători ai acestor campionate, pe suedezi. Printre jucătorii noștri deposedați de minge în jocul final se numără chiar și Nodea, Bulgaru și Costache I, recunoscuți ca buni mînuitori ai mingii.

Rezultă deci că apărarea om la om, agresivă și ofensivă, este extrem de eficace. Pentru a o stăpîni bine se cere o pregătire fizică specială, cunoștințe tactice individuale de plasament, marcaj, lansare cu adversarul, cunoștințe tehnice de mișcare în teren, instruire colectivă în apărare pentru alunecări, schimburi de oameni, marcaj la intercepție și ajutor reciproc. Toate acestea nu se pot realiza decît printr-o muncă atentă de pregătire individuală a apărătorilor și de lucru special pentru apărare colectivă, ceea ce în handbalul nostru lipsește aproape cu desăvîrșire. In etapa imediat următoare credem că toate echipele noastre vor trebui să-și revadă obiectivele muncii de instruire și să-și includă ca verigă fundamentală învățarea sau perfecționarea sistemului de apărare om la om. Pentru aceasta va trebui să se aloce timp mai mult chiar decît pentru instruirea atacului. Căci, dacă în atac se mai poate acționa cu succes bazați pe puterea de improvizație, de combinare sau numai pe puterea de realizare datorită valorii individuale a unor jucători, în apărarea colectivă, specifică sistemului de apărare om la om, trebuie să se acționeze pe baza unor reguli și principii de joc bine precizate și respectate cu strictețe de toți jucătorii.

Sînt lăudabile străduințile echipelor Cetatea Bucur (feminin), C.S.M. Reșița, C.C.A., Rapid București (masculin), și Tehnometal Timișoara (numai uneori) de a aplica sistemul om la om. Exemplul lor trebuie urmat și de celelalte echipe.

★

Sezonul care s-a încheiat a arătat în privința jocului de atac îmbunătățiri simțitoare. Echipe omogene, bine puse la punct sub aspectul pregătirii colective, au fost destul de multe. S-au evidențiat prin jocul lor colectiv, bine închegat, echipele Chimia Făgăraș, Dinamo București, Dinamo Orașul Stalin, C.S.M. Reșița și uneori C.C.A., Rapid București și Tehnometal Timișoara la băieți și Știința București, Cetatea Bucur, C.S. Tg. Mureș la fete. Totuși, jocul în viteză, încercarea de a obține raporturi supranumerice în favoarea atacanților prin contraatacuri rapide, jocul în continuă mișcare cu pase rapide și surprinzătoare, care s-a dovedit a fi singurul eficace în fața unor adversari puternici, a fost folosit doar în mod sporadic. Majoritatea echipelor au preferat de-a lungul partidelor un joc pozițional, cu o accentuată grijă pentru asigurarea mingii, justificat oarecum și de faptul că adversarii se apărau pe zonă. Ceea ce considerăm însă că este deosebit de primejdios pentru viitorul handbalului nostru este jo-

cul „exagerat" de atent şi „sigur" în atac, — care de cele mai multe ori se apropie de graniţa jocului pasiv — pe care uneori din neputinţă sau din dorinţa de a scoate un rezultat cît mai bun, „o înfrîngere la limită", îl practicau unele echipe. Cu un astfel de joc echipele feminine Ştiinţa Timişoara (în jocul cu Cetatea Bucur şi Ştiinţa Bucureşti), C.S.M. Tg. Mureş (în jocul cu Cetatea Bucur) sau cele masculine Victoria Jimbolia (în jocul cu C.C.A.), Voinţa Sibiu (în jocul cu Rapid Bucureşti), C.S.M.S. Iaşi (în jocul cu C.C.A.) şi altele, au cucerit victorii sau au obţinut rezultate strînse. Aceste echipe vor mai putea obţine încă şi în viitorul apropiat astfel de rezultate „bune". In faţa unor adversari puternici însă, printr-o astfel de manieră de joc nu se poate cîştiga. Treptat, jucătorii acestor echipe îşi vor pierde din deprinderile legate de un joc modern, de alergare în viteză, bazat pe acţiuni de derutare a apărătorilor, vor pierde direcţia jocului spre poarta adversă, într-un cuvînt vor regresa şi ei şi echipa. Exemplul echipei Ştiinţa Timişoara (masculin), care a retrogradat în categoria B deşi poseda aceeaşi jucători cu care a cucerit titlul de campioană R.P.R. arată clar şi evident pentru toţi, că jocul pasiv este extrem de periculos pentru handbal în general şi pentru cei ce-l practică în special. Scuza invocată de unii antrenori, cum că la colective li se cer rezultate nu aplicarea unei „concepţii" nu poate sta în picioare. Antrenorul cu simţ de răspundere, conştiincios în îndeplinirea sarcinilor sale de tehnician şi activist sportiv, va găsi suficiente argumente pentru a-şi impune punctul de vedere. In caz contrar, colectivele şi antrenorii vor fi victimele propriei lor munci. Conducătorii de colective şi antrenorii vor trebui să înţeleagă că un sport nu se poate dezvolta fără simpatia şi susţinerea lui materială din partea maselor. Rezultatele chinuite, obţinute cu orice mijloace, „rezultate cu orice preţ", nu încîntă pe spectatori. Echipa feminină Ştiinţa Timişoara a obţinut o victorie la Bucureşti în faţa echipei Cetatea Bucur şi atît. Jucătoarele acestei echipe au făcut un deserviciu handbalului nostru, datorită impresiei destul de neplăcută lăsată spectatorilor veniţi să asiste la partida de fotbal în deschiderea căreia au jucat. Spre deosebire de ele, echipele C.C.A. şi Worwärts Berlin (campioana R.D.G.) prin jocul prestat tot într-o deschidere de fotbal au demonstrat frumuseţea acestui joc sportiv, mulţumind pe spectatorii prezenţi în număr mare în tribune.

In instruirea tactică pentru jocul de atac, va trebui să se parcurgă în perioada pregătitoare dinaintea returului şcoala de bază a tacticii. Jocul de atac să se desfăşoare în cadrul unor acţiuni incluse în concepţia de joc, acţiuni a căror principii şi reguli să fie bine precizate şi cunoscute de jucători. Echipele să treacă astfel de la jocul şablonizat la un joc mai liber, mai ofensiv, mai îndrăzneţ şi plin de fantezie creatoare. Este momentul să facem această cotitură. Ea va fi folositoare atît colectivelor, cît şi echipelor reprezentative, care vor primi în loturile reprezentative jucători bine pregătiţi fizic, multilateral instruiţi tehnic şi tactic şi cu o concepţie de joc comună.

★

In privinţa pregătirii morale s-au observat unele aspecte necorespunzătoare. Este vorba de o tendinţă de „îndîrjire" peste măsură a jucătorilor, observată la unii antrenori şi conducători. Vom da ca exemplu jocul Rapid-Dinamo în care jucătorii ambelor formaţii (dar mai ales cei de la Rapid) au depăşit în repetate rînduri limitele sportivităţii. Spectatorii obiectivi care au fost prezenţi la acest joc au plecat dezamăgiţi de spectacolul la care au asistat. Aceiaşi jucători de la Rapid au făcut dovada în jocurile cu C.C.A. şi C.S.M. Reşiţa că pot juca în apărare şi corect, tehnic, sportiv. Ce denotă acest lucru ? O greşită „pregătire" morală a jucătorilor. Exemple de acest „gen" s-ar putea da încă multe, mai ales din provincie.

Cu toţi trebuie să înţelegem că jocul dur, în forţă, este cel pe care îl preconizează şi concepţia noastră. Jocul însă în care forţa se manifestă în mod neregulamentar este o frînă în dezvoltarea handbalului. La campionatele mondiale au fost „intrări" ale apărătorilor la omul cu mingea sau luptă corporală între jucătorii fără minge, admise de arbitri şi aprobate de publicul spectator. Să le folosim şi noi în mod corect, în limitele regulamentului şi ale sportivităţii. Ţinerile, îmbrăţişările, lovirile cu pumnul, piedica etc., nevăzute sau trecute cu vederea de arbitru, pot aduce foloase momentane echipelor, dar mai tîrziu se vor răsfrînge, ca şi jocul pasiv în atac, asupra celor care le practică.

In această privinţă credem că este necesar ca şi publicul spectator să manifeste

mai multă exigență față de jocul echipei pe care o simpatizează. Publicul trebuie să dorească spectacol sportiv. Să pretindă jucătorilor să presteze un joc corect, tehnic, care să satisfacă total dragostea spectatorilor pentru handbal. Și ca ei să poată realiza un astfel de joc, trebuie să se pregătească, să studieze, să învețe să joace.

★

Din punct de vedere tehnic, atît la echipele feminine cît și la cele masculine, se observă progrese însemnate. Mai ales, jucătorii tineri, promovați în echipele de categoria A, fac dovada unor cunoștințe tehnice avansate, a unor procedee tehnice moderne, eficace, pe care nu le întîlnim la jucătorii mai vechi. La jucătorii romîni se observă mai multă îndemînare în procedeele de mișcare în teren, de fentare, de mînuire a mingii, mai multă subtilitate în aruncările la poartă decît la unii jucători străini. Sînt elemente pe care va trebui să le cultivăm mai departe și pe care să ne bazăm.

Totuși, pentru realizarea cerințelor tactice izvorîte din concepția de joc, unele procedee tehnice și în special cele simple, de prindere și pasare a mingii, de mișcare în teren a apărătorilor, se fac uneori defectuos, dînd naștere la greșeli. Pasarea mingii în șarja rapidă nu se face în mod corespunzător cerințelor handbalului actual, chiar de către cei mai buni jucători. Din acest motiv instruirea tehnică, în special la echipele fruntașe, trebuie să se facă pentru a se realiza concepția tactică propusă. Acele acțiuni tactice de atac ca jocul bazat pe blocaje, șarja rapidă, circulația în opt sau îmbinarea ultimelor două acțiuni, trebuie să-și aibă un suport tehnic corespunzător, în ritmul sau viteza impuse de cerințele de folosire a lor în joc. Prin urmare se cere din partea antrenorilor o intensificare a pregătirii tehnice a jucătorilor, aceștia ajungînd să posede mijloace tehnice multiple pentru realizarea tacticii de joc. Spre deosebire de jucătorii străini, jucătorii noștri și mai ales jucătoarele ratează nepermis de mult în aruncările la poartă. Ar trebui ca fiecare jucător să posede la perfecție mai multe procedee tehnice de aruncare, pe care să le utilizeze în momentul potrivit. Astfel, este de neconceput ca un bun înaintaș să nu poată arunca din săritură, din alergare, cu încrucișare de pași sau din plonjon, mingea plecînd ca un bolid din mîna aruncătorului sau plutind cu boltă peste portar. Toate aceste lucruri pot fi îmbunătățite dacă antrenorii vor reuși să obțină o mai activă și conștientă participare a jucătorilor în cadrul procesului de instruire și în joc.

★

În privința pregătirii fizice trebuie să arătăm că în general, atît la băieți cît și la fete situația este necorespunzătoare. Concursul de atletism organizat de colegiul central de antrenori pentru echipele feminine de cat. A din București ca și observațiile noastre efectuate la jocuri au scos în evidență o serie întreagă de deficiențe în pregătirea fizică. Iată cîteva date elocvente: Ugron Iozefina a realizat doar 3,65 m la lungime, 15 sec. la 100 m plat, Cîrligeanu Carolina 6,11 m la greutate, Borcea Liliana 17,6 sec. la 100 m plat, Starck Ana 3,76 m la lungime, 15,5 sec. la 100 m plat.

În ultimii ani, după împărțirea terenului în trei zone, majoritatea antrenorilor au renunțat să mai lucreze atent pentru realizarea unei pregătiri fizice superioare. S-a crezut că locul acesteia îl poate lua tehnica și tactica, sau că pregătirea fizică poate fi realizată numai prin sporturi ajutătoare (ex.: fotbal, baschet și altele) sau numai prin efortul solicitat în timpul pregătirii tactice și tehnice. Lucrul acesta este fals și rezultatele se văd: au fost juniori în tabăra de la Ghiorac care nu au putut termina cursa de 100 m plat (Totan-Voința Sibiu), sau jucătoare din lotul R.P.R. care au obținut rezultate foarte slabe la normele de control.

Antrenorii trebuie să știe că handbalul este un joc de alergare. Așa este prezentat el în noua concepție. Pentru aceasta munca de pregătire fizică trebuie îmbunătățită calitativ. În primul rînd va trebui să se aleagă ca mijloace de pregătire fizică generală, mijloacele folosite în școala alergării, săriturii și aruncării din atletism și mijloacele folosite în gimnastica de bază. Iar, în vederea muncii individualizate, să se folosească pentru dezvoltarea calităților fizice și exerciții cu: mingi medicinale, haltere, extensoare etc.

Pregătirea fizică specială să se realizeze prin folosirea unor exerciții adaptate din școala alergării, săriturii și aruncării, precum și prin exerciții specifice învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de handbal (schimburi de locuri,

şarje, circulaţii în opt, exerciţii de marcaj şi demarcaj, exerciţii pentru perfecţionarea activităţii apărătorilor).

Fără viteză în alergare, fără o bună rezistenţă, fără forţă de aruncare şi îndemînare, progresul în atac este diminuat, după cum lipsa forţei în picioare şi abdomen, lipsa stăpînirii perfecte a corpului în faţa mişcărilor înşelătoare ale adversarului, va duce pe apărător în mod sigur la utilizarea unor mijloace de apărare nepermise.

Considerăm că pentru îmbunătăţirea permanentă a calităţii jocului în afară de aplicarea concepţiei noastre de joc este necesar să se aducă încă modificări serioase organizării procesului de instruire în handbal.

Munca temeinică pentru aplicarea concepţiei de joc şi îmbunătăţirea procesului de instruire, vor contribui în mod sigur la repetarea performanţelor de răsunet ale handbalului romînesc, spre deplina satisfacţie a noastră a tuturor.

Vicecampioană mondială la handbal masculin. Acesta este rezultatul cu care s-a întors echipa noastră masculină de la ultima ediţie a campionatului mondial. In fotografie, Olimpiu Nodea, golgeterul campionatului, îl depăşeşte pe Schworpe (echipa unită a Germaniei)

Locul și rolul pregătirii fizice în antrenamentul luptătorului

Prof. I. CORNEANU
antrenor federal
Prof. V. DONA

Unul din factorii conținutului antrenamentului sportiv, care se bucură de o importanță deosebită, este pregătirea fizică. Maestrul emerit al sportului din Uniunea Sovietică, V. A. Vasiliev, arată că o bună pregătire fizică înseamnă dezvoltarea tuturor capacităților fizice ale sportivului, realizarea unor indici mari de forță, de viteză, de îndemînare și rezistență, stăpînirea unei mari varietăți de deprinderi motrice și folosirea conștientă și cu pricepere a acestora în orice formă a activității sportive.

Deci prin pregătirea fizică, în afară de nivelul ridicat al activității marilor funcțiuni și al dezvoltării calităților fizice, trebuie înțeles și stăpînirea de către sportiv a unui bagaj motric cît mai complex, ca menținerea echilibrului în condiții dificile, întoarceri, răsuciri, cățărări, alergări variate etc.

Pentru practicarea luptelor este necesară asigurarea unor calități de bază cum sînt: forța, viteza, rezistența, mobilitatea și îndemînarea fără de care tehnica nu poate fi însușită și nici aplicată. Dezvoltarea acestor calități o asigură pregătirea fizică, care are două aspecte: pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specială.

Pregătirea fizică generală e orientată spre asigurarea dezvoltării la luptători a unor capacități și deprinderi multilaterale, în concordanță cu cerințele luptelor. În cadrul pregătirii fizice generale este indicat să fie inclusă și pregătirea pentru trecerea normelor G.M.A. Mulți antrenori fac o mare greșeală tratînd cu superficialitate această problemă. Trebuie combătută mentalitatea întrebuințării exclusive a mijloacelor specifice luptelor, pentru a se atinge o treaptă superioară în pregătirea fizică. Problema pregătirii fizice trebuie să ocupe un loc important în alcătuirea programelor de antrenament atît pentru începători cît și pentru avansați.

În problema pregătirii juniorilor, de multe ori antrenorii noștri greșesc prin aceea că urmăresc fie afirmarea imediată a acestora, fie completarea echipelor din campionatul republican, la categoriile unde nu au luptători, fără a ține seama de particularitățile de vîrstă și de gradul de pregătire al lor, care în multe cazuri este necorespunzătoare. În pregătirea juniorilor trebuie pus un mare accent pe pregătirea fizică generală, pregătire care trebuie făcută într-o formă atractivă, de întrecere și joc.

Ca o urmare a acestei deficiențe și în urma analizei concursurilor interne și internaționale s-a constatat o lipsă de forță a luptătorilor noștri.

Dar acest lucru nu trebuie să ducă la o orientare greșită în pregătirea fizică, punîndu-se accentul numai pe dezvoltarea forței și neglijîndu-se celelalte calități fizice de bază. Sînt însă și cazuri cînd lipsa de forță reclamă remedierea ei urgentă. Astfel luptătorul Gheorghe Dumitru, selecționat de numeroase ori în lotul R.P.R. are viteză, mobilitate, îndemînare, însă este deficitar la acest capitol — forță.

Datorită cerințelor mereu crescînde care stau în fața luptătorilor noștri și în special a componenților lotului republican și olimpic, trebuie obținuți indici superiori ai calităților de bază, căutîndu-se remedierea lipsurilor semnalate în întîlnirile și concursurile precedente. Sînt cazuri cînd luptători puternici continuă să-și dezvolte forța, dar în același timp caută să-și îmbunătățească calitățile fizice unde sînt deficitari. Astfel, Valeriu Bularca este un luptător foarte puternic, dar nu are mobilitatea îndeajuns de dezvoltată. Mihai Solts are forță dar nu are viteză. Nicolae Baciu are forță, mobilitate dar nu are viteză etc.

Acestea se pot realiza numai îmbinînd armonios toate mijloacele capabile să dezvolte calitățile fizice, nu însă parțial, ci

una în funcţie de celelalte (ex. rezistenţa în regim de viteză etc.).

Exerciţiile de gimnastică pentru dezvoltarea generală trebuie să ocupe un loc de seamă în antrenamentul luptătorului. Ele se pot executa individual sau pe perechi, cu sau fără aparate, cu sau fără obiecte. Ca aparate se pot indica: paralele, inele, bară fixă, spaliere, frînghie, helcometre, iar ca obiecte: mingi medicinale, corzi de sărit, haltere de 35—40 kg, hantele de 0,5—2 kg, extensoare etc.

În afară de acestea, pentru atingerea unor performanţe superioare pregătirea luptătorului trebuie completată cu mijloace cît mai variate, specifice altor sporturi, capabile să îmbunătăţească dezvoltarea calităţilor de bază.

Exerciţiile acrobatice, pe lîngă caracterul atractiv contribuie la dezvoltarea echilibrului, orientării în spaţiu, coordonării mişcărilor, curajului. Cu mult succes se pot introduce în antrenamente rostogolirile, răsturnările, roţile laterale, salturile, săriturile peste obstacole etc.

Alergările pe teren variat, cu schimbarea ritmului şi direcţiei de deplasare sînt de asemenea foarte utile în dezvoltarea rezistenţei generale şi a capacităţii de a rezolva situaţii neprevăzute.

De asemenea, în vederea realizării rezistenţei generale în regim de efort susţinut, formării de noi deprinderi precum şi a îmbunătăţirii vitezei de reacţie, este necesară utilizarea jocurilor sportive ca: baschet, handbal (pentru lupte clasice), fotbal, rugbi (pentru lupte libere). Rezultate bune dă şi huştulucul cu toate formele lui de desfăşurare. Lupta pentru minge, lipsită de îngrădirile regulamentare ale jocului din care a generat, duce la îmbunătăţirea rezistenţei în regim de viteză, a vitezei de reacţie, a iniţiativei şi curajului.

Prin pregătirea fizică specială se înţelege asigurarea îmbinării dezvoltării capacităţii fizice şi a deprinderilor motrice specifice luptelor, cu cerinţele de desfăşurare concretă a tehnicii şi tacticii din concursuri.

În practicarea luptelor, dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare nu asigură pe deplin cerinţele impuse de obţinerea unor rezultate superioare. Din acest motiv rezultă în mod evident că va fi nevoie de o pregătire cantitativă şi calitativă a musculaturii ce deserveşte flexia la nivelul mîinii şi a braţului, extensia la nivelul coloanei vertebrale şi a membrelor inferioare, şi în special extensorii şi rotatorii regiunii cervicale.

În ceea ce priveşte activitatea marilor funcţiuni şi în special circulaţia şi respiraţia, la lupte ele sînt influenţate şi modificate de varietatea mare de eforturi şi de poziţiile diferite din timpul angajărilor. În timpul luptei se întîlnesc eforturi statice şi dinamice maximale şi de forţă, care solicită intens organismul sportivului. Datorită contractării muşchilor toracelui precum şi a poziţiei de luptă, respiraţia se realizează sub formă diafragmatică şi costal inferioară. Pentru asigurarea unei ventilaţii pulmonare corespunzătoare efortului depus, trebuie dezvoltată musculatura abdominală.

Mijloacele folosite pentru pregătirea fizică specială dezvoltă rezistenţa specifică luptei, întăreşte musculatura care ia parte activă la executarea procedeelor tehnice, perfecţionează podul şi procedeele de ieşire din poziţii critice şi asigură asimilarea de noi deprinderi specifice luptelor. Pentru sistematizare, exerciţiile le vom împărţi în două grupe mari.

Prima grupă cuprinde exerciţii cu manechinul, exerciţii cu partenerul sub forme simple şi variate de luptă ca: lupta pentru un obiect, lupta în genunchi cu pieptul, lupta cocoşilor, lupta din şezînd cu împingere cu picioarele (mîinile ţinîndu-se la piept sau lateral), lupta călare pe partener, lupta pe bîrnă pentru menţinerea echilibrului, trînta, lupta pentru luarea braţelor şi lupta propriu-zisă. Pentru a obţine rezistenţa în regim de viteză se întrebuinţează angajări de antrenament în reprize scurte 3'—4', în care luptătorii caută să execute cît mai multe acţiuni.

A doua grupă cuprinde exerciţii speciale pentru dezvoltarea şi întărirea grupelor musculare solicitate în execuţia podului şi a procedeelor tehnice care includ folosirea lui. Ca exemple se pot da următoarele exerciţii: rotări de cap, din depărtat, aşezarea capului pe saltea în faţă executîndu-se mişcări înainte, înapoi, lateral şi circumducţii la dreapta, la stînga, ridicare în pod din pe spate culcat, căderi în pod din stînd pe cap şi din picioare, păşiri laterale din pod în formă de evantai, intrări şi ieşiri din pod prin răsuciri obţinute cu ajutorul paşilor încrucişaţi, răsturnări, rulări ale partenerului cu treceri prin pod etc.

Un alt exerciţiu cu ajutorul partenerului este fixarea şi ruperea podului, în care urmărim atît obţinerea finalităţii în acţiuni a celui care fixează podul (lucru deficitar la luptătorii noştri), cît şi antre-

narea podului și a deprinderii de a ieși din el.

Însușirea în cele mai mici detalii și chiar subtilități a tehnicii nu poate compensa lipsa pregătirii fizice. Acel luptător care va poseda mai multă forță, mai multă îndemînare, viteză, rezistență, bine-înțeles la nivel de tehnică egal, va fi superior celorlalți. Un exemplu elocvent se poate da la lupta din picioare. Tehnica luptelor prezintă spre studiu, învățare și perfecționare o serie întreagă de procedee tehnice, care evoluează și se succed, constituind și rezolvînd probleme de atac, apărare sau contraatac, respectiv contraprocedee. Din prize simetrice care dau ambilor luptători aceleași avantaje, va putea executa acțiunea acel luptător care e înzestrat cu o viteză de reacție mai mare și cu mai multă forță. Este deajuns să acționeze cu o fracțiune de secundă înaintea adversarului, ca acesta să fie scos din echilibrul relativ stabil pe care îl avea și să urmeze traiectoria impusă de procedeul respectiv.

În ceea ce privește bagajul motric căpătat, paralel cu pregătirea fizică și tradus prin stăpînirea unor acte motrice variate de înaltă coordonare și maxime ca intensitate, efort și viteză, aceasta caracterizează labilitatea scoarței, proprietate care prezintă posibilități nelimitate de formare a noi și noi deprinderi.

Nivelul pregătirii fizice trebuie privit într-o continuă mișcare. Aprecierea evoluției lui în diferitele etape se poate face cu ajutorul normelor de control. Există o serie întreagă de norme pentru verificarea calităților fizice de bază. Trebuie însă ca permanent să fie căutate noi norme, care adaptate la specificul luptelor, să poată verifica aplicarea tehnicii în condiții apropiate de concurs. Cerințele normelor trebuie să crească de la o etapă la alta. Pentru aceasta fiecare luptător trebuie să aibă o fișă care să cuprindă, în afara datelor personale, și numărul repetării exercițiilor recomandate de antrenor. Antrenorul, cunoscîndu-și sportivii și respectîndu-le particularitățile de vîrstă și individuale, trebuie să întocmească pentru fiecare luptător un program care să respecte și principiul alternării efortului cu odihna.

Pregătirea fizică trebuie să aibă un caracter continuu. Intensitatea efortului, durata desfășurării lecției de antrenament, precum și raportul ce există între pregătirea fizică (generală și specială) și celelalte sarcini ale lecției, sînt în funcție de perioada de antrenament. În perioada de tranziție trebuie să se pună un accent deosebit pe rezolvarea lipsurilor din pregătirea fizică descoperite în perioada precedentă. Lucrul pentru dezvoltarea pregătirii fizice se păstrează și în perioada competițională; aceasta duce la o continuitate a ei, ajutînd la menținerea formei sportive.

Exercițiile pentru dezvoltarea calităților fizice nu se fac la întîmplare. Ele trebuie să respecte o anumită succesiune. Exercițiile care au ca scop îmbunătățirea vitezei trebuie făcute la începutul ședinței de antrenament, cînd organismul luptătorului este odihnit. În cazul cînd întreaga lecție vizează pregătirea fizică, după exercițiile de viteză se pot introduce exerciții pentru mobilitate, apoi exerciții pentru forță și la sfîrșit exerciții sau jocuri pentru rezistență. În lecțiile de antrenament cînd avem ca sarcină învățarea procedeelor noi, e bine ca acestea să fie făcute la începutul părții fundamentale, putînd fi urmate de exerciții pentru viteză și exerciții pentru forță.

Calitățile fizice nu trebuie privite separat, pentru că niciodată în timpul luptei nu va fi solicitată o singură calitate fizică. Ele se îmbină, între ele existînd o interdependență, determinată de factorii complexi ai concursurilor. Dacă vom antrena rezistența într-un ritm de luptă moderat și fără multe acțiuni, în cazul cînd i se va impune un ritm de luptă mai rapid luptătorul respectiv va da semne de oboseală încă după primele minute. Aceste lipsuri se observă în special în ultimele minute ale luptei, cînd datorită rezistenței insuficient dezvoltate se instalează oboseala care influențează negativ viteza de execuție și forța luptătorului, deci capacitatea de execuție a acțiunilor.

Ultimele concursuri internaționale ne-au demonstrat rolul unei bune pregătiri fizice. Luptători ca Ion Cernea, Valeriu Bularca, Gheorghe Dumitru, au cîștigat întîlniri care păreau că se vor termina în favoarea adversarilor. Datorită bunei lor pregătiri fizice au reușit să sfîrșească lupta într-un ritm susținut, realizînd în ultimele minute acțiunile care le-au adus victoria.

Pentru a realiza o bună pregătire fizică, activitatea în sală trebuie judicios organizată. Lucrul pe ateliere este cel mai indicat, realizîndu-se cea mai bună densitate a lecției de antrenament. Recomandăm antrenorilor noștri să valorifice toate mijloacele pe care le au la dispoziție, utilizînd întreaga aparatură cu care este înzestrată sala. În urma analizei

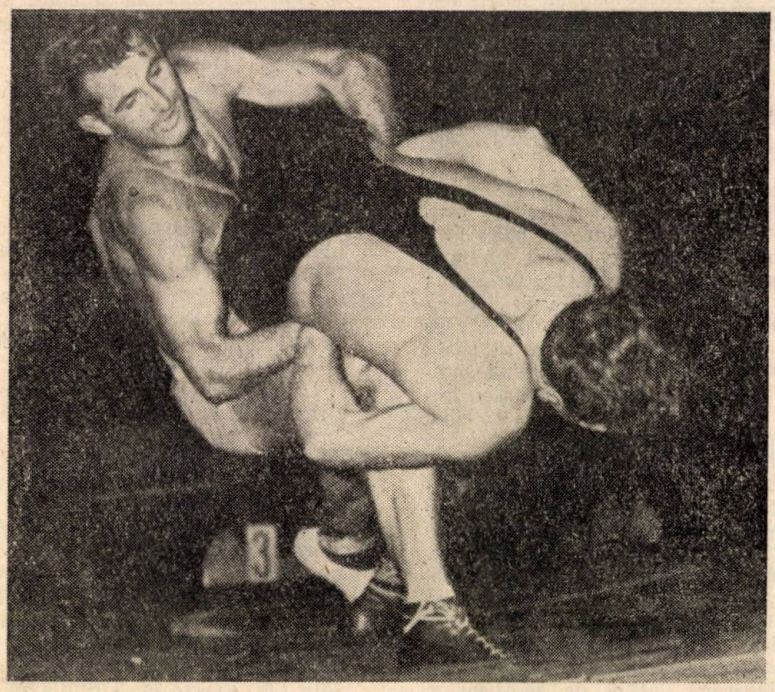
activităţii din diferite săli de antrenament, s-a constatat că nu toate aparatele şi instalaţiile sînt întrebuinţate. Antrenamentele se reduc de multe ori la cîteva minute de încălzire şi gimnastică şi la luptă pe perechi (de antrenament) care durează 15'—20'. Deci în total activitatea unui sportiv într-o şedinţă de antrenament durează 25'—30' lucru cu totul insuficient. Aceasta denotă o slabă preocupare pentru desăvîrşirea pregătirii fizice cu alte mijloace decît lupta propriu-zisă.

Acolo unde nu avem instalaţii speciale, se pot construi aparate simple ca helcometre, bănci etc., cu ajutorul cărora putem obţine o densitate mai bună, mărind numărul atelierelor de lucru.

Chiar în cazul unei munci susţinute în cadrul lecţiei de antrenament, aceasta trebuie completată cu şedinţe de gimnastică pe care le vom executa în fiecare dimineaţă şi care vor dura 30'—45'. Aceste şedinţe nu trebuie confundate cu gimnastica de înviorare, ele avînd un cadru mai larg de dezvoltare a calităţilor fizice. Conţinutul programelor de gimnastică de dimineaţă este în funcţie de activitatea şi caracterul pregătirii de la antrenament şi de perioada de antrenament în care ne găsim.

In perioada pregătitoare e bine ca luptătorii să insiste mai mult pe exerciţii speciale, specifice luptelor. In perioada fundamentală e indicat ca exerciţiile să aibă un caracter general, datorită faptului că la antrenamente sînt mult solicitate grupele musculare ce au preponderenţă în acţiunile specifice, urmărind deci evitarea unei suprasolicitări.

Numai astfel privită problema pregătirii fizice se vor putea atinge indici superiori, care vor contribui la obţinerea unor performanţe superioare.



Executarea centurii cu ridicarea adversarului şi aruncarea lui peste piept, în lupta de la parter — acţiune specifică luptătorului Valeriu Bularca — necesită o forţă de ridicare deosebită. Iată-l pe V. Bularca **executînd** această acţiune

Specializarea timpurie în patinajul artistic

FLORIN GĂMULEA
Președintele Colegiului central de antrenori — patinaj

Pînă anul trecut, la noi în țară patinajul nu putea fi practicat în mod organizat timp de mai multe luni, din cauza lipsei unui patinoar artificial. Aceasta a dus la rămînerea în urmă a patinajului.

Prin grija Partidului și Guvernului a fost construit patinoarul artificial de la Complexul sportiv „23 August", care permite în prezent o activitate continuă și în bune condiții.

In scopul sprijinirii activității antrenorilor și patinatorilor, Federația Romînă de Hochei și Patinaj a invitat în acest an pe antrenorul cehoslovac de patinaj artistic Iosef Sturm, care a condus cursul de perfecționare al antrenorilor din țara noastră. Din consfătuirile avute cu antrenorul emerit Iosef Sturm s-a ajuns, printre altele, la concluzia că activitatea la patinaj artistic va trebui orientată spre creșterea unor noi cadre de patinatori care să înceapă inițierea de la o vîrstă timpurie, singura cale care va putea asigura ridicarea la un nivel corespunzător patinajului artistic din țara noastră.

Prezentul articol are deci scopul de a contribui la cunoașterea și precizarea unor date în legătură cu specializarea timpurie la patinaj artistic. Specializarea timpurie este necesară pentru asigurarea de noi cadre de sportivi și pentru formarea deprinderilor corecte și complexe cu ajutorul cărora să se poată atinge culmile măiestriei.

In istoria sportului sînt numeroase exemple de tineri care au obținut rezultate excepționale. Vîrsta ultimilor campioni olimpici și europeni, performanțele de valoare mondială reușite de sportivi foarte tineri au ridicat problema specializării timpurii.

In general, exemplele acestea de specializare timpurie le găsim mai frecvent la înot, tenis de cîmp și patinaj artistic.

In ultimul timp se observă tendința de a începe antrenamente la patinaj artistic cu copii de vîrstă preșcolară (4—5 ani), aceasta fiind una din explicațiile faptului că în străinătate patinatorii artistici obțin la vîrsta de 14—15 ani performanțe de valoare înaltă.

Deoarece se practică în aer liber patinajul artistic are o importanță deosebită pentru întărirea sănătății, fiind și un excelent mijloc de călire a organismului copiilor. Totodată este o disciplină sportivă foarte accesibilă copiilor, deoarece creează mari posibilități pentru dozarea efortului, corespunzător cu vîrsta lor, cu starea sănătății și cu pregătirea fizică.

Metode de atragerea copiilor pentru învățarea patinajului artistic

Copiii își însușesc foarte ușor tehnica patinajului, dar atragerea lor în practicarea acestui sport este mai complicată deoarece necesită luarea unor măsuri speciale și crearea unor anumite condiții.

Pentru stadiul nostru de dezvoltare a patinajului artistic, rămas în urmă, organizarea activității trebuie astfel făcută încît spectatorii să aibă acces la orele de pregătire a copiilor. La aceste ore vor trebui invitați copiii de la grădinițe și din școlile elementare. Aceștia, văzînd succesul copiilor de vîrsta lor, vor insista să fie incluși și ei în aceste pregătiri.

Demonstrațiile de patinaj artistic ale maeștrilor au și ele însemnătate în atragerea copiilor pentru acest sport. Este mai bine însă ca demonstrațiile de patinaj artistic să se organizeze cu copiii și tinerii cei mai talentați din secțiile de patinaj ale cluburilor și asociațiilor sportive. Aceștia vor contribui într-o măsură mult mai mare la atragerea altor copii în practicarea patinajului artistic.

Organizarea unor lecţii în grădiniţele şi şcolile elementare predate de antrenori şi însoţite de proiecţia unor filme şi kinograme, au un rol important în atragerea copiilor spre practicarea patinajului artistic.

Cerinţele de admitere a copiilor în secţiile de patinaj artistic ale cluburilor şi asociaţiilor sportive precum şi ale şcolilor sportive de elevi vor trebui să fie cît se poate de reduse. Pot fi refuzaţi doar la avizul nefavorabil al medicului sau dacă copilul prezintă unele deficienţe fizice excluzînd posibilitatea însuşirii tehnicii patinajului artistic.

Este recomandabil ca de la început în lecţiile cu copiii să fie introduse elemente din figurile libere ale patinajului artistic, care sînt mai atrăgătoare şi se însuşesc mai uşor, decît elementele obligatorii ale patinajului artistic a căror cerinţe sînt foarte stricte.

In scopul unei participări active şi conştiente care să întărească interesul pentru muncă este bine să se permită copiilor începători să imite pe maeştri în executarea figurilor libere. Antrenorii trebuie să încurajeze astfel de încercări, ajutînd pe copii cu indicaţiile metodice necesare.

Consideraţii organizatorice

Nu putem vorbi încă despre o specializare timpurie în masă. Acest principiu însă se poate aplica în cluburile şi asociaţiile sportive din Bucureşti şi în localităţile unde condiţiile atmosferice permit amenajarea unor patinoare naturale cu o durată de activitate ca timp destul de mare.

In alte discipline sportive ca gimnastica, atletismul, înotul, problema specializării a căpătat un caracter permanent, cu aplicare în primul rînd în şcoli. Aici, copiii fiind grupaţi timp suficient, se poate face eşalonarea conţinutului muncii de antrenament pe vîrste în aşa fel ca la terminarea cursurilor să-şi fi însuşit şi un bagaj de cunoştinţe la un nivel înalt.

In mod practic, la noi în ţară sîntem încă departe de a putea generaliza specializarea timpurie la patinaj artistic în şcoli. Insă, chiar dacă nu putem vorbi încă de o specializare timpurie în masă la această ramură de sport, ea trebuie începută acolo unde condiţiile o permit.

S-a constatat în special că în clasele 1—4 se manifestă predispoziţii, înclinaţii ale copiilor pentru patinajul artistic. Aceste înclinaţii depistate de antrenor şi puse în condiţii favorabile de dezvoltare vor păşi pe calea afirmării.

Oamenii care au manifestat înclinaţii spre anumite domenii de la o vîrstă fragedă, au reuşit să devină personalităţi datorită faptului că încă din copilărie predispoziţiile lor au fost puse în condiţii favorabile de dezvoltare.

Specializarea timpurie în patinajul artistic trebuie făcută în antrenamente speciale, rezervate pentru cei selecţionaţi. Impărţirea elevilor se va face pe categorii de vîrstă astfel :

1) grupa mică cu 2 subgrupe (4—7 ani ; 7—10 ani) ;
2) grupa mijlocie de la 11 la 14 ani şi
3) grupa mare de la 15 la 17 ani.

Aceste grupe se pot subîmpărţi în grupe de băieţi şi fete, sau după anii de învăţămînt. Este bine ca acei elevi care prin rezultatele tehnice obţinute au depăşit nivelul de pregătire al grupei din care fac parte să fie trecuţi în grupele superioare. Astfel se va crea o atmosferă de întrecere sportivă între membrii grupei.

Intrucît la patinaj artistic în învăţare predomină lucrul individual şi nu cel de grupă ca la jocuri, numărul elevilor dintr-o grupă va fi cel mult 8—10 persoane. Altfel antrenorul nu va putea urmări îndeaproape lucrul fiecărui elev. In acelaşi timp mărindu-se numărul de membri ai grupei va scade densitatea lecţiilor, precum şi interesul faţă de ea.

In comparaţie cu alte sporturi de iarnă, unde participarea în competiţii şi la antrenamente nu se poate face la temperaturi prea scăzute, la patinaj artistic sînt permise astfel de temperaturi însă şi acestea la o anumită limită, întrucît efortul fiziologic în medie nu este aşa de mare.

De aceea, la organizarea lecțiilor de patinaj artistic în aer liber cu copiii este necesar să se respecte următoarele norme pentru temperatură:

Nr. crt.	Grupe de vîrstă	Situația atmosferică		
		vînt slab	vînt moderat	vînt puternic
1	4 — 7 ani	— 7°C	— 4°C	—
2	8 — 11 ani	— 9°C	— 5°C	— 2°, numai pe terenuri ferite de vînturi puternice
3	12 — 14 ani	— 12°C	— 9°C	— 5°, idem
4	15 — 17 ani	— 15°C	— 12°C	— 8°, idem.

In privința organizării lecțiilor înainte de ieșirea pe gheață antrenorul va trasa sarcini fiecărui elev.

Pe teren el va repartiza fiecărui elev locul necesar pentru executarea figurilor obligatorii. Trecînd pe rînd la fiecare, antrenorul va da explicațiile corespunzătoare și indicații pentru corectarea greșelilor observate, astfel ca timpul de supraveghere personală să fie împărțit egal pentru toți elevii. Cînd se va trece la executarea programului de figuri libere, elevii se vor prezenta pe rînd la antrenor. Antrenorul va lucra cu un elev iar ceilalți vor învăța executarea figurilor libere observînd cum execută colegul lor și în același timp analizînd greșelile și părțile pozitive ale acestuia. După terminarea lecției antrenorul va supraveghea felul cum elevii păstrează inventarul sportiv, dînd indicații în legătură cu buna îngrijire a patinelor.

Durata unei lecții pe gheață cu copiii din grupa mică, în care scopul lecției se rezumă numai la învățare și nu la antrenament, se va limita în timp, odată cu apariția oboselii, sau a scăderii poftei de lucru. Dacă locul de desfășurare a lecției nu este suficient apărat de vînt, în zilele cu vînt puternic lecțiile cu copiii din grupa mică vor fi suspendate.

Pentru elevii de vîrstă mijlocie și mare lecțiile vor avea o durată de 120—150 minute. Durata pregătirii pe gheață se poate însă schimba pentru fiecare, în funcție de particularitățile individuale și de dispoziția de lucru vădită în ziua respectivă. Pentru însușirea elementelor de patinaj artistic obligatoriu este necesar un timp de lucru mai îndelungat pe gheață.

In organizarea lecțiilor de patinaj artistic antrenorului îi revine și sarcina de a lua o serie de măsuri pentru prevenirea accidentelor, degerăturilor și evitarea răcelilor.

Este recomandabil ca pe lîngă școlile care permit, terenurile de volei, baschet și atletism să fie transformate în mici patinoare. Prin aceasta s-ar face un mare pas înainte în specializarea sportivă timpurie.

Pregătirea în cursul întregului an

In complexul general al măsurilor de educație fizică, specializarea timpurie este un proces care are ca scop educarea deprinderilor motrice și dezvoltarea gradului de antrenament al copiilor în forma concretă a activității sportive. Conținutul muncii din cadrul specializării timpurii cuprinde însușirea sistematică a tehnicii și folosirea exercițiilor speciale și a diferitelor mijloace de pregătire fizică pentru a se asigura o dezvoltare multilaterală a calităților fizice și a deprinderilor copiilor.

Specializarea timpurie la patinaj artistic presupune o pregătire fizică multilaterală și o pregătire specială în toate etapele formării tînărului sportiv. Pentru atingerea acestui scop este necesar ca o dată cu începerea activității la specializarea timpurie, ea să fie continuată în cursul întregului an. Este întrutotul greșit — și această concepție trebuie să dispară din activitatea noastră de patinaj — ca procesul de instruire și antrenament să înceapă numai la apariția înghețului și să se termine o dată cu el. In acest fel nu putem rezolva sarcinile de care am vorbit mai sus. Este absolut necesar ca

pregătirile să fie continuate şi pe uscat în lunile de vară şi de toamnă, acestea constituind perioada pregătitoare în patinajul artistic.

Specializarea timpurie a copiilor este posibilă în cazul folosirii pe scară largă a diferitelor mijloace de pregătire fizică. Ele contribuie la formarea a numeroase stereotipuri dinamice şi antrenează în sensuri diferite activitatea celor mai importante sisteme ale organismului. Specializarea sportivă îngustă, forţarea însuşirii tehnicii unei mişcări oarecare sau a unei grupe de mişcări omogene, nu asigură pregătirea fizică multilaterală a copiilor şi poate tulbura dezvoltarea lor armonioasă.

Necesitatea de a se axa specializarea timpurie pe pregătirea fizică generală este determinată de asemenea de însesi sarcinile perfecţionării sportive. Un nivel insuficient de dezvoltare fizică generală şi al posibilităţilor funcţionale ale organismului, va dăuna însuşirii unei tehnici perfecte şi va determina stagnări în creşterea sportivă.

De asemenea, este necesară o judicioasă gradare în pregătirea fizică a copiilor, mai ales pentru concursurile care supun organismul la eforturi maxime. Din acest punct de vedere sînt inadmisibile cazurile, din păcate destul de frecvente, de forţare a copiilor în îndeplinirea normelor şi a altor cerinţe ale programului ca şi graba în admiterea copiilor la concursuri. Am văzut cazuri în care copiii şi tinerii deşi aveau o pregătire fizică necorespunzătoare au fost înscrişi la concursurile de vară „Insigna patinatorului" iniţiate de Federaţia Romînă de Hochei şi Patinaj.

Este necesar să se reglementeze durata perioadei pregătirii fizice generale multilaterale şi a pregătirii fizice speciale a tinerilor patinatori, înainte de a-i admite la concursuri. În medie ei trebuie să lucreze 1—2 ani în grupele unei secţii de pregătire corespunzătoare vîrstei lor.

Motivul pentru care la patinajul artistic specializarea timpurie începe la o vîrstă aşa de fragedă este că, potrivit cercetărilor efectuate, dezvoltarea deprinderilor motrice specifice acestui sport se produce cu un deosebit succes la vîrsta şcolară mică (7—12 ani) şi chiar la vîrsta preşcolară.

Patinajul artistic este una din disciplinele sportive, care dezvoltă capacităţile motorii de coordonare. De asemenea, el măreşte stabilitatea aparatului vestibular şi îmbunătăţeşte legătura reciprocă a diverselor sisteme aferente.

Aşa cum am mai arătat, patinajul artistic trebuie practicat în tot cursul anului. Aceasta datorită faptului că pregătirile de pe gheaţă din timpul perioadei fundamentale nu pot rezolva în întregime sarcinile muncii de instruire şi antrenament.

În perioada pregătitoare (vară şi toamnă), pe lîngă lecţiile care urmăresc obţinerea unei pregătiri fizice generale la un nivel cît mai ridicat, în raport cu vîrsta şi sexul, vor trebui să se folosească unele exerciţii de gimnastică specială.

Tot în această perioadă trebuie acordată o atenţie deosebită îmbunătăţirii tehnicii, prin folosirea unor exerciţii speciale pe uscat, pentru însuşirea figurilor obligatorii şi libere.

De asemenea, o deosebită atenţie va trebui acordată exerciţiilor de echilibru. La elevii de vîrstă mică, eforturile depuse nu trebuie să fie îndelungate. La mersul pe bîrnă, pe şipca băncii de gimnastică etc. se recomandă ca de la început să se meargă cît mai relaxat, să nu se privească în jos.

Exerciţiile pentru dezvoltarea vitezei, forţei şi rezistenţei vor fi folosite în special de elevii de vîrstă mijlocie şi mare. Cu elevii de vîrstă inferioară se va întrebuinţa gimnastica artistică, elemente de coregrafie şi alte exerciţii de coordonare a mişcărilor (exerciţii cu mingea medicinală şi diferite jocuri dinamice).

În ajutorul însuşirii elementelor patinajului artistic liber vor fi folosite diferite exerciţii de sărituri de pe loc, din mers, din alergare, precum şi exerciţii cu coarda. La executarea acestor sărituri va trebui să se acorde atenţie desprinderii corecte, ţinutei şi aterizării. Pe măsura însuşirii acestor sărituri se va trece la sărituri cu întoarceri în aer de 180°, 360° şi 540°, cu şi fără schimbarea piciorului.

În timpul perioadei pregătitoare se pot învăţa pe uscat şi piruetele, prin folosirea unei patine de lemn, care contribuie în mare măsură la dezvoltarea echilibrului, deci la formarea unei mai bune stabilităţi a aparatului vestibular.

Specializarea timpurie pentru patinajul artistic va începe pe gheaţă abia atunci cînd copiii au învăţat foarte bine elementele patinajului obişnuit, adică elementele de înaintare, înapoiere, tăierea gheţii înainte, înapoi, pe partea stîngă şi dreaptă, diferite întoarceri şi opriri.

După ce copiii stăpînesc la perfecţie aceste mişcări se va trece la învăţarea elementelor de bază ale patinajului artistic.

De la început antrenorul îşi va îndrepta atenţia spre formarea unei ţinute corecte, specifice patinajului artistic.

O mare greşeală este dacă antrenorul în munca cu copiii începători îşi va concentra atenţia, asupra perfecţionării desenului pe gheaţă, şi nu asupra modului de execuţie, asupra ţinutei. La grupa de copii, unde modul elegant de execuţie nu s-a automatizat în acest caz atenţia pentru desenul pe gheaţă trebuie să aibă numai un caracter secundar.

Specializarea timpurie în patinajul artistic nu trebuie să se rezume numai la partea practică, ci şi la un volum de cunoştinţe accesibile diferitelor vîrste.

Pregătirea teoretică va începe cu noţiuni elementare din patinajul artistic, însoţite de prezentarea unor fotografii, kinograme, filme contribuind în mare măsură la însuşirea diferitelor procedee tehnice.

In activitatea practică antrenorul va folosi ca metode de predare metoda demonstraţiei şi a explicaţiei, în scopul creării la copii a unei imagini clare şi corecte despre mişcare.

Ţinînd seama că, cu cît vîrsta copiilor este mai mică cu atît este mai puternică influenţa perceperilor vizuale asupra procesului de formare a deprinderilor motrice, se va acorda întîietate demonstraţiei, fără a se neglija importanţa explicaţiilor care trebuie să fie făcute într-un limbaj cît mai clar, concis şi plastic.

Fiecare indicaţie a antrenorului va trebui să aibă o bază teoretică pentru ca copilul să înţeleagă clar, nu numai ce trebuie să facă, dar şi motivul pentru care trebuie să respecte indicaţia.

Intrucît activitatea la specializarea timpurie este orientată spre performanţă, este necesar ca pregătirea copiilor să fie încredinţată unor tehnicieni bine pregătiţi. Aceasta va putea asigura în viitor creşterea randamentului sportiv, una din problemele mult discutate în momentul actual.

Din punct de vedere metodic, se va proceda întotdeauna în mod gradat de la simplu la compus, de la uşor la greu, de la cunoscut la necunoscut.

Respectarea principiilor de învăţare şi îndeosebi a principiului accesibilităţii şi folosirea individualizării în lecţii vor exclude posibilităţile de a greşi.

In cadrul antrenamentelor este indicat să se folosească de la început elementul de întrecere. Astfel, după însuşirea anumitor elemente tehnice se vor efectua controale acordîndu-se note. De la aceste controale se va trece în mod treptat la întreceri mai ample şi apoi la concursuri. Copiilor le place întrecerea, manifestînd interes pentru aceasta. Concursul trebuie să constituie pentru ei un mijloc de verificare a muncii prestate în antrenamente şi a posibilităţilor lor.

La patinajul artistic vîrsta la care se poate începe participarea la concursuri este de 8 ani. Ea va fi legată de activitatea independentă şi de creaţie personală în domeniul patinajului artistic liber.

In legătură cu participarea la concursuri a copiilor va trebui să se ţină seama de următorii factori: numărul concursurilor, conţinutul şi durata lor, pauzele dintre ele. Pentru ei concursul este însoţit de multe emoţii. Ei nu au experienţă şi nici rutina dozării efortului. De aceea sfaturile antrenorului sînt preţioase.

O mare atenţie trebuie acordată şi controlului medical general care se va efectua periodic la 2—3 luni, cu scopul de a evita oboseala şi boala, sistemul nervos fiind solicitat în primul rînd în timpul efortului fizic. In afară de controlul medical periodic se va face şi controlul antropometric.

Planificarea de perspectivă

Numai stabilind de la început linia perspectivei de dezvoltare, munca va putea merge pe un drum mai sigur şi mai scurt spre realizarea celor propuse. Obţinerea unor rezultate sportive superioare nu se poate realiza decît în urma unei activităţi îndelungate, desfăşurată de-a lungul mai multor ani.

Acest lucru se explică prin faptul că nivelul performanţelor obţinute de sportivi în general pe plan intern şi internaţional fiind foarte ridicat, cere o temeinică pregătire funcţională a organismului, o perfecţionare a deprinderilor motrice, a calităţilor fizice, la un nivel înalt, lucru care nu se poate realiza decît într-o perioadă de timp îndelungată.

Din acest motiv antrenorul trebuie să stabilească atît sarcinile pedagogice cît și conținutul antrenamentului într-un mod rațional, plecînd de la gradul concret de pregătire la perspectiva dezvoltării acesteia pe o perioadă mai îndelungată și folosind pentru aceasta o serie de etape intermediare.

La nivelul actual în care se găsește patinajul artistic în țara noastră, de la început se impune o astfel de planificare. Aceasta însă nu trebuie privită în mod rigid. În activitatea practică vor fi întîlnite cazuri de dezvoltare mai rapidă, care nu trebuie frînate, dar nici nu este indicată graba în realizarea obiectivelor propuse, în cazurile unde progresul merge mai încet.

Tînăra patinatoare Roxana Găbunea **executînd** o figură liberă la patinaj artistic

Foto : GH. ȘTEFANESCU

Despre principiile pregătirii copiilor, adolescenților și tinerilor pentru probele de schi-fond

K. L. CERNOV, A. D. SOLDATOV
Institutul Central de cercetări științifice pentru cultură fizică

Practicarea sportului exercită o influență foarte mare asupra organismului omului, mai ales la vîrsta copilăriei, adolescenței și tinereții. Această influență poate fi nefavorabilă, dacă în procesul de intruire-antrenament nu se va ține seama de particularitățile de vîrstă.

Principala sarcină a pregătirii sportive a tineretului nu are ca scop recordurile ci pregătirea pentru muncă și apărare. De aceea, în nici un caz nu putem adopta termenul „specializare sportivă timpurie", care circulă deseori în lucrări, el nereflectînd esența lăuntrică a procesului de instruire-antrenament a tineretului pentru o ramură de sport oarecare. Trebuie să admitem că într-o oarecare măsură, tocmai existența acestui termen a dăunat în mod deosebit pregătirii copiilor, adolescenților și tinerilor, în multe ramuri de sport, și mai ales în cele ciclice, care necesită o mare rezistență (probele de schi-fond, alergările pe distanțe mijlocii și lungi, patinajul, ciclismul). Astfel, studierea experienței în muncă a școlilor sportive de copii în perioada postbelică a demonstrat că sistemul existent în pregătirea copiilor, adolescenților și tinerilor impune revizuiri și modificări fundamentale. Pînă în prezent, în școlile sportive de copii se consideră că principala sarcină sportivă a procesului de instruire-antrenament în schiul de fond este apropierea tineretului de rezultatele înalte încă de la vîrsta de 17—18 ani. Aceasta este baza pe care se construiește întreaga muncă a școlilor sportive de copii, dat fiind că tocmai pe baza rezultatelor din concursuri se apreciază munca școlii în ansamblu și activitatea antrenorului. Această situație are drept rezultat faptul că în procesul de instruire-antrenament se folosesc mijloacele, metodele și formele de organizare a procesului de instruire-antrenament caracteristice schiorilor fondiști seniori, cu o înaltă clasificare. Cu alte cuvinte, întreaga muncă efectuată în tot cursul anului este subordonată participării la anumite concursuri din sezonul respectiv. Acest lucru privează procesul de instruire-antrenament de perspective și continuitate, duce la reducerea volumului de lucru în ceea ce privește pregătirea fizică multilaterală, la folosirea așa-ziselor „eforturi maxime" și la reducerea volumului de lucru pentru tehnică și viteză. Marile eforturi din antrenamente, concursurile importante foarte frecvente provoacă un surmenaj nervos și fizic, întîrzie creșterea rezultatelor, micșorează interesul față de schi.

Astfel, majoritatea absolută a juniorilor care au absolvit școlile sportive de copii și au obținut la 17—18 ani rezultate corespunzătoare aproximativ categoriei I, abandonează schiul după trecerea în grupa seniorilor; în listele celor mai buni 100 schiori ai Uniunii Sovietice aproape că nu figurează sportivi care să fi urmat cursul complet al instruirii în școlile sportive de copii. La sfîrșitul fiecărui sezon (martie), cei mai mulți adolescenți și juniori încetează să mai meargă pe schiuri, ceea ce dovedește oboseală nervoasă și fizică.

Studierea evoluției sportive în timp a celor mai buni 5 schiori de fond din U.R.S.S. și din întreaga lume, precum și a altor cîtorva schiori dovedește că ei au pornit relativ tîrziu (în medie la 16—18 ani) pe drumul specializării — pregătirea specială în vederea însușirii culmilor măiestriei în schi — și au obținut rezultatele bune cam pe la 23—24 ani iar pe cele superioare — pe la 24—26 ani. Majoritatea covîrșitoare a celor mai buni schiori de fond din Uniunea Sovietică și din lumea întreagă au practicat multe ramuri de sport pînă la 16—18 ani, fără să acorde o preferință deosebită uneia din ele. Toți aceștia au schiat încă din copilărie, au patinat, au mers cu bicicleta, au participat la jocuri dinamice și sportive, au înotat. Chiar dacă unii din ei au

obţinut rezultate relativ înalte în anii tinereţii, aceasta nu a fost consecinţa pregătirii speciale şi rezultatul firesc al unei sănătăţi perfecte şi al dezvoltării fizice deosebite.

Dezvoltarea organismului omului se termină în general pe la 21—22 ani, şi abia după aceea, în condiţiile unei pregătiri prealabile de 6—8 ani el poate fi supus unor eforturi care să facă posibilă obţinerea unor rezultate înalte în schiul de fond. De aceea, regulamentele de funcţionare ale şcolilor sportive de copii şi programele care tind spre obţinerea unor rezultate înalte la vîrsta de 17—18 ani nu au nici un temei ştiinţific.

Pregătirea copiilor, adolescenţilor şi tinerilor pentru schiul de fond trebuie organizată în aşa fel încît ei să fie conduşi treptat spre rezultatele înalte, prin dezvoltarea concomitentă a calităţilor, printr-o pregătire fizică multilaterală, prin însuşirea unei tehnici corecte atunci cînd posibilităţile funcţionale ale organismului vor fi atins limita maximă (de la 22 de ani în sus). Cercetările oamenilor de ştiinţă din Uniunea Sovietică şi din străinătate (A. I. Egolinski, V. S. Parfel, S. E. Sovetov, I. M. Iablonovski, I. A. Arimov, M. I. Gorkin, M. G. Krakoviak, N. A. Krestovnikov, R. E. Motileanskaia şi mulţi alţii), au demonstrat în mod convingător că aceasta este singura cale justă în pregătirea copiilor, adolescenţilor şi tinerilor pentru succes în activitatea sportivă.

De aceea, recomandările unor autori care pledează pentru folosirea unor eforturi mari nu pot fi în nici un caz adoptate. Astfel, în articolul „Despre pregătirea sportivă a copiilor şi adolescenţilor“[1]), autorul N. M. Petelin propune ca băieţii de 12—13 ani să fie pregătiţi pentru distanţe între 1—3 km iar adolescenţii de 14—15 ani, pentru distanţe pînă la 10 km. El recomandă ca numărul concursurilor într-un sezon să crească pînă la 25, cerînd în acelaşi timp ca la vîrsta de 12—13 ani copiii să obţină categoria de juniori iar cei de 14—15 ani categoria a III-a.

Astfel, autorul nu ţine seamă de particularităţile de vîrstă ale copiilor şi adolescenţilor de 12—15 ani. Toate propunerile lui se reduc la necesitatea dezvoltării preponderente a rezistenţei speciale a schiorului fondist. În fapt, la vîrsta de 12—15 ani este important să se ridice pregătirea tehnică şi multilaterală, să se lucreze intensiv la educarea vitezei. Numai o asemenea activitate va contribui la dezvoltarea şi formarea corectă a organismului.

De pildă, parcurgerea distanţei de 3 km necesită din partea unui băiat de 12—13 ani 17—18 minute de lucru intens, în cadrul căruia consumul energetic al organismului nu este mai mic decît într-un cros pe aceeaşi distanţă (deşi subiectiv această activitate se suportă mai uşor din cauza repartizării efortului pe o masă musculară mai mare decît alergarea). Nimănui nu-i trece prin minte să ceară ca un băiat de 12—13 ani să alerge 3 km într-un cros şi pe deasupra să obţină şi un rezultat corespunzător categoriei juniori. Acelaşi lucru se poate spune şi despre distanţele de 5 şi 10 km pentru adolescenţii de 14—15 ani. Norma de categoria a III-a pe aceste distanţe este egală cu 24 şi respectiv 48 de minute. 48 de minute de lucru intens pentru un adolescent în prima perioadă a pubertăţii este imens! Această activitate intensă duce ulterior la diferite accidente, la stagnarea creşterii rezultatelor, la diferite tulburări în starea sănătăţii, la încetarea practicării sportului.

În afară de aceasta trebuie vorbit despre metodica lucrului de instruire-antrenament cu copiii şi adolescenţii, propusă de N. M. Petelin. El consideră că metoda de lucru principală trebuie să fie uniformă şi permite distanţe de 12—15 km în antrenamentul uniform, cu copii pînă la 15 ani. Aceasta este o renunţare totală la lucrul pentru educarea vitezei care se dezvoltă numai ca urmare a folosirii metodei de antrenament prin repetare pe porţiuni scurte. În afară de aceasta, eforturile monotone prelungite exercită o influenţă negativă asupra organismului copiilor şi adolescenţilor. Metoda de lucru prin repetare se potriveşte cel mai mult particularităţilor lor de lucru; menţionăm în acelaşi timp că metoda de lucru prin alternare oglindeşte cel mai bine specificul schiului de fond. De aceea, locul cel mai important în munca de instruire-antrenament cu copiii şi adolescenţii trebuie să revină diferitelor variante ale metodei de învăţare prin repetare-alternare.

R. E. Motileanskaia, S. S. Ivanov, A. I. Egolinski şi alţii consideră că la cei între 12 şi 18 ani eforturile cu caracter de viteză contribuie la o creştere şi o formare corectă a organismului şi duc la

[1]) „Teoria i Praktica Fiziceskoi Kulturii“, nr. 11/1958.

îmbunătățirea esențială a rezultatelor sportive, în opoziție cu eforturile îndelungate, monotone, care dezvoltă cu precădere rezistența. Această concluzie este cu atît mai importantă cu cît în toate ramurile de sport nivelul de dezvoltare a vitezei determină în mare măsură performanțele sportive. Astfel, în cercetările lui N. G. Ozolin, I. T. Elfimov, N. I. Tavastșerna, V. S. Farfel, V. I. Sapoșnikova, N. I. Iakovlev, A. D. Soldatov și ale altora s-a demonstrat că în toate ramurile de sport ciclice, rezultatul este determinat, pe lîngă alți factori, de nivelul dezvoltării vitezei. Cu cît este mai mare diferența dintre timpul de parcurgere a unei porțiuni de distanță cu viteză maximă și timpul de parcurgere a acestei distanțe cu viteza planificată în concursuri, cu atît este mai sigură obținerea rezultatului planificat. Această diferență este numită convențional „rezervă de viteză". Cu cît această „rezervă de viteză" este mai mare, cu atît rezultatul este mai înalt (dacă toate celelalte condiții sînt egale).

În ceea ce privește schiul de fond „rezerva de viteză" se exprimă aproximativ în următoarele valori: pentru porțiunea de 200 m — o diferență de 8—10 sec. între viteza maximă de parcurgere și timpul mijlociu planificat în concursuri (de pildă, dacă se planifică timpul mijlociu de 40 de sec. pentru parcurgerea fiecărei porțiuni de 200 m pe întreg traseul concursului, sportivul trebuie să știe să parcurgă această distanță în 30—32 sec.); o porțiune de 500 m el trebuie să poată parcurge cu 15—18% mai rapid decît timpul mediu planificat; pentru porțiunea de 1.000 m — cu 12—14%; pentru porțiunea de 1.500 m — cu 7—8%; pentru porțiunea de 3 km — cu 3—4%; pentru porțiunile de 5—10 km — cu 1—2%.

Deci, dacă ar fi să planificăm în viitor un rezultat de 48 minute pe 15 km și de 2.56,00 pe 50 km, este necesar ca procesul de instruire-antrenament să fie alcătuit în felul următor: 200 m — 28—30 sec; 500 m — 1,10,00 — 1,11,00; 1.000 m — 2.46,00 — 2.47,00; 3.000 m — 9.37,00 — 9.38,00; 5.000 m — 15.00,00 — 15.30,00; 10.000 m — 31.00,00 — 31.30,00.

Pentru obținerea unor viteze atît de înalte este necesar ca sportivul să stăpînească la perfecție tehnica, să aibă o forță deosebită, echilibru, suplețe, viteză de reacție, simțul ritmului și al tempoului. Toate aceste calități pot fi dezvoltate pînă la nivelul necesar numai dacă educarea lor va începe la vîrsta copilăriei, adolescenței și tinereții. Nu e tîrziu ca rezistența specială să fie dezvoltată și după 16—17 ani, cînd eforturile necesare pentru educarea ei nu vor exercita o influență negativă asupra formării organismului.

Considerăm că întreaga perioadă de pregătire a unui schior cu o înaltă clasificare trebuie împărțită convențional în două etape.

Etapa I — pregătirea inițială de la 10—11 ani la 15—16 ani. În această etapă se rezolvă următoarele sarcini: 1) întărirea sănătății, 2) dezvoltarea fizică multilaterală, 3) însușirea tehnicii tuturor ramurilor schiului, a principalelor probe atletice, a înotului, canotajului, jocurilor sportive, a elementelor de acrobatică și gimnastică, 4) crearea rezervei de viteză necesară prin micșorarea timpului de parcurgere a porțiunilor scurte (pînă la 200 m) cu intensitate maximă, precum și prin micșorarea timpului de parcurgere a porțiunilor de 500, 800, 1.000 și 1.500 m.

Considerăm util ca pînă la 13—14 ani să se organizeze concursuri numai în cadrul școlii. Elevii trebuie să concureze în poliatloane care să cuprindă slalomul simplu, sărituri de pe trambuline mici și ștafete în schimburi pînă la 200 m. Pentru concursurile rezervate schiorilor pînă la 15—16 ani se vor programa distanțe de 1, 3, 5 km; menționăm că întrecerea de 5 km trebuie să se desfășoare odată în timpul sezonului, cea de 3 km — de 2—3 ori, iar cea de 1 km — tot de 2—3 ori.

Etapa a II-a — pregătirea specială de la 17—18 ani la 21—22 ani. Se continuă îndeplinirea sarcinilor etapei anterioare și se adaugă sarcina educării rezistenței speciale în parcurgerea distanței de 10 km pentru schiorii de 18—19 ani și de 15 km pentru schiorii de 19—20 ani.

Atît în prima cît și în a doua etapă concursurile constituie doar una din părțile procesului de instruire-antrenament. Munca profesorului (antrenorului) trebuie apreciată nu atît pe baza rezultatelor participării elevilor lui în concursuri, cît pe baza rezultatelor îndeplinirii tuturor sarcinilor legate de educația fizică a tinerei generații.

Studiu asupra dezvoltării fizice generale și speciale a jucătorilor de volei

dr. ALEXANDRA POPOVICI,
dr. ANGELICA LAZĂROIU
și prof. NIC. TÂRCHILĂ

Obținerea unor rezultate valoroase, în cadrul oricărei ramuri de sport este legată de o complexitate de factori, în strînsă dependență, din care nici unul nu poate fi neglijat. Acești factori sînt: starea sănătății sportivului, dezvoltarea fizică, starea de adaptare funcțională a organismului la efortul sportiv, calitățile psiho-fizice ale sportivului, condițiile de mediu în care se practică sportul, cunoștințele tehnico-tactice obținute printr-un antrenament susținut și dirijat după principii fundamentale, bazate pe un studiu și o experiență îndelungată.

Indicii de dezvoltare fizică la cei ce practică sportul nu pot fi apreciați prin comparare cu indicii standard calculați pe nesportivi, deoarece nu ne dau decît indicații foarte relative. Adesea valorile considerate normale pentru un nesportiv sînt cu totul nesatisfăcătoare pentru un sportiv, în raport cu disciplina sportivă pe care o practică.

De asemenea, indicii calculați pe toți sportivii laolaltă, fără a ține seama de sportul pe care-l practică nu rezolvă problema, deoarece noi știm că nu se pot compara indicii antropometrici și fiziologici ai unui luptător sau boxer dintr-o categorie grea cu ai unei sprinter sau ai unui jucător de volei.

In fiecare ramură de sport există din punct de vedere al dezvoltării fizice o amprentă netă, care apare pe de o parte printr-o selecție naturală, prin cerințele ramurii de sport practicate, iar pe de altă parte, prin influența ce o exercită practicarea sistematică a unei discipline sportive asupra organismului. Aceste influențe pot fi uneori chiar în defavoarea organismului și trebuie combătute printr-o pregătire fizică multilaterală.

Lucrarea de față are ca scop studierea dezvoltării fizice generale a jucătorilor de volei și a caracteristicilor speciale ale dezvoltării fizice impuse de cerințele acestui joc sportiv, sau apărute în urma practicării lui timp îndelungat.

★

Odată cu evoluția tehnicii și tacticii voleiului — care în ultimii ani a făcut progrese însemnate — concretizate printr-o tehnică și tactică destul de pretențioasă (deplasări rapide, preluări de mingi din poziții dificile, plonjoane, lovituri de atac, blocaje, ritm de joc susținut) preocuparea pentru o dezvoltare fizică corespunzătoare a jucătorilor de volei s-a impus de la sine. Aceasta a fost impusă și de durata mare a unui meci (5 seturi care de multe ori, la sportivii de valoare durează 2—2½ ore) în care timp jucătorii sînt într-o continuă mișcare și concentrare.

Inainte, cînd voleiul se juca cu posturi fixe, dezvoltarea fizică a jucătorilor avea o anumită caracteristică, jucătorii fiind specializați pe posturi (jucătorii înalți la plasă și jucătorii scunzi în linia a II-a). Cu timpul schimbîndu-se regulamentul în ceea ce privește rotarea jucătorilor, toți jucătorii sînt obligați să facă față în fiecare zonă din cele două linii. Deci a fost nevoie să se orienteze activitatea spre formarea unor jucători bine pregătiți și corespunzători atît în atac cît și în apărare, indiferent de statura lor și calitățile de trăgători sau de ridicători.

MATERIALUL ȘI METODA FOLOSITĂ

S-a studiat dezvoltarea fizică a jucătorilor după datele culese în decurs de 10 ani de serviciul „Dezvoltare Fizică" din Dispensarul central pentru sportivi—București.

Din 7.068 de fişe, cîte posedă fişierul astăzi, 319 sînt fişe ale jucătorilor de volei de performanţă, dintre care au fost prelucrate 91 de fişe ale jucătorilor şi 61 ale jucătoarelor, adică în total 152 fişe. S-au studiat numai fişele sportivilor de categoria I şi maeştrii care practică voleiul ca joc de performanţă de cel puţin 5 ani, efectuîndu-li-se examinări repetate (între 2—10 examinări periodice), pentru a se verifica în acest fel exactitatea datelor.

Ca metodă de examinare am folosit anamneza, antropometria şi somatoscopia, ţinînd seama de toate celelalte date consemnate în fişe ce ar fi putut produce modificări: îmbolnăviri, traumatisme etc.

Examinările au fost făcute întotdeauna de acelaşi medic, cu aceleaşi aparate, în condiţii cît mai asemănătoare.

1. S-a calculat media aritmetică ponderată (8) a tuturor jucătorilor de volei luaţi în observaţie în ultimii 10 ani.

2. S-a calculat media aritmetică ponderată pentru 10 din cei mai buni jucători din echipele noastre de volei din ultimii 10 ani.

3. S-a calculat media aritmetică ponderată pentru echipa naţională de volei care a participat la turneul internaţional de volei ce s-a desfăşurat la Bucureşti între 1—7 iulie a. c.

Toate aceste date au fost calculate separat pentru jucători şi jucătoare.

REZULTATELE OBŢINUTE ŞI INTERPRETAREA LOR

Datele prelucrate de noi, ne îndreptăţesc să afirmăm că voleiul de performanţă se practică între 20—30 de ani, obţinîndu-se rezultatele tehnice optime în jurul vîrstei de 25 de ani. Această afirmaţie este confirmată de vîrsta medie găsită la jucătorii de categoria I şi maeştrii din ultimii 10 ani (24,9 ani), a celor mai buni 10 jucători (26,5 ani) şi a echipei naţionale actuale (25,9 ani). Vîrsta medie a jucătoarelor de volei de categoria I din ultimii 10 ani (23 ani), a celor mai bune 10 jucătoare (26,3 ani) şi a echipei naţionale actuale care a dat rezultate mult sub nivelul obişnuit (20,9 ani) ne îndreptăţesc să credem că vîrsta optimă pentru fete este între 24—25 ani iar pentru băieţi 25—26 ani.

Această medie, 25 de ani, corespunde unei bune dezvoltări fizice. Creşterea este terminată, jucătorii au o musculatură bine dezvoltată datorită unei activităţi fizice dirijată timp de mai mulţi ani. De asemenea, la această vîrstă jucătorii au acumulat multe cunoştinţe tehnico-tactice iar pe parcursul diferitelor întîlniri interne şi internaţionale au dobîndit o suficientă maturitate în joc.

Statura necesară practicării voleiului este o statură înaltă, media ideală fiind în jurul a 185 cm pentru jucători şi 170 cm pentru jucătoare. Raportînd la statura medie a populaţiei din ţara noastră datele privitoare la statura sportivilor în general (după Letunov şi Institutul de Cultură Fizică din Moscova 171,5 cm; după Ghiţevici-Levina 172 cm; Serkina 173 cm) vedem că statura voleibaliştilor depăşeşte media obişnuită.

Statura medie ponderată găsită la cei mai buni 10 jucători de volei (184,73 cm) şi la cele mai bune 10 jucătoare (169,78 cm) sprijină afirmaţia noastră.

Considerăm că această înălţime este corespunzătoare cerinţelor jocului care avantajează pe cei înalţi, dar care dezavantajează în măsură egală pe cei scunzi ca şi pe cei foarte înalţi.

Înălţimea plasei pentru jucători fiind de 2,43 m şi pentru jucătoare de 2,24 m este absolut necesar ca prin săritură să se atingă o apreciabilă înălţime, pentru executarea în condiţii cît mai bune a loviturii de atac şi a blocajului. De asemenea, în unele procedee tehnice talia înaltă favorizează trimiterea cu forţă a mingii în orice punct din suprafaţa terenului advers.

Jucătorii cu o înălţime peste aceste cifre, favorizantă în atac, sînt puşi în dificultate în linia a II-a deoarece de obicei au o mobilitate redusă în teren.

Deci selecţionarea jucătorilor cu o anumită înălţime o face însuşi specificul jocului. Excepţiile trebuie să compenseze printr-o detentă foarte bună.

Jucătorii de volei au nevoie de o musculatură foarte bine dezvoltată, fără exces ponderat care să le îngreuieze mişcările, deoarece diferitele procedee tehnice ale jocului necesită forţă dar şi vioiciune.

Calculînd indicele de nutriţie prin raportarea greutăţii (în grame) la statură (în cm) s-a obţinut cifra medie de 366, care se încadrează în limitele bune, fără exces ponderal. (Gorinevski a găsit la sportivi 362—415 gr; Ludu 362—485 gr). La jucătoare, indicele de nutriţie de 380 gr pe cm înălţime nu corespunde unei mai bune dezvoltări musculare ci, aşa cum ne arată şi examenul somato-

TABEL CU REZUL

Fişa antropo

	Vîrsta	Statura	Bustul	Greutatea	Anvergura	Perimetrul toracic xifoidian			Elasticitate toracică	Lungimea membrelor inferioare
						Repaus	Inspiraţie profundă	Expiraţie profundă		
Jucători volei										
Media pe 91 jucători	24,9	181,75	94,35	76,67	188,21	94,69	99,55	90,99	9,40	87,40
Media pe cei mai buni 10 jucători	26,5	184,73	94,75	81,35	193,83	96,35	102,50	91,85	11,53	90
Media pe lot naţional	25,9	185,12	94,55	83,13	195,55	98,27	103,13	93,45	10,45	90,57
Jucătoare volei										
Media pe 61 jucătoare	23	165,40	88,20	60,95	168,41	84,83	90,43	81,5	9,64	77,20
Media pe cele mai bune 10 jucătoare	26,3	169,78	90,25	66,45	170,85	86,25	92,95	82,85	9,15	79,53
Media pe lot naţional	20,9	169,9	89,3	65,72	171,65	87,95	92,45	82,95	9,95	80,60

scopic, adăugirii de ţesut adipos (plica depăşind 5—7 cm pe abdomen). In sprijinul acestei afirmaţii vin şi datele măsurării forţei dinamometrice care nu sînt prea bune la jucătoare.

Anvergura mare favorizează pe jucătorii şi jucătoarele de volei. Anvergura medie ponderată la jucătorii de volei depăşeşte înălţimea de cca. 5—6 cm. Comparată cu cifrele găsite de noi în alte ramuri de sport, ea nu este depăşită decît de jucătorii de baschet. Faptul se datoreşte atît toracelui cît şi lungimii membrelor superioare care sînt mult mai mari la jucătorii de volei comparativ cu sportivii din alte ramuri sportive.

Caracterele generale ale toracelui jucătorilor şi jucătoarelor de volei de performanţă sînt: centura scapulară bine dezvoltată, elasticitate toracică foarte bună şi capacitate vitală mare.

Voleiul fiind un joc în care braţele sînt foarte mult solicitate, angajează în mişcare toracele, contribuind la creşterea elasticităţii lui deci la dezvoltarea centurii scapulare şi ca urmare a ventilaţiei pulmonare.

Credem că un torace insuficient dezzoltat la jucătorii de volei, trebuie considerat ca o insuficienţă în dezvoltarea fizică, ceea ce scade posibilităţile în joc şi deci creşterea performanţei.

Bazinul jucătorilor este relativ îngust, cu membrele inferioare lungi, cu bustul 51% din statură, ceea ce situează centrul de greutate mai sus, conformaţie ce favorizează în general deplasarea şi detenta.

TATELE OBȚINUTE

metrică

Lungimea membrelor superioare	Diametrul biacromial	Diametrele toracelui				Perimetrul abdominal	Diametrul bitrocanterian	Capacitatea vitală	Forța Dinamometrică			
		Transversal		Anteroposterior					Flexori		Forța scapulară	Forța lombară
		Inspirație profundă	Expirație profundă	Inspirație profundă	Expirație profundă				Mîna dreaptă	Mîna stîngă		
73,8	40,61	31,19	26,70	22,89	20,5	78,40 98,21	33,85	5287,500	51,65	45,15	47,3	130,16
75,26	42,5	32,25	27	23	20	80,45 97,25	34,45	5475	54,75	50,95	63,95	138,95
76,45	42,62	32,40	27,78	24,95	20,79	81.95 97,78	34	5567	53,79	49,12	59	138
66,15	36,16	27,96	24,38	20,74	17,87	68,65 97,5	32,76	3545	32,31	28,99	30,30	97,57
66,90	37,5	28,65	24,65	20,65	18,55	69,63 99,55	33,25	4245	34,95	32,45	33,45	99,65
66,77	37,61	27,95	23,95	21,29	17,79	69,95 97,95	32	3547	36,13	30,95	30,45	96,95

Jucătoarele au bazinul și bustul cu valori mai mari, față de cerințele unei detente foarte bune, caracteristic pentru conformația feminină, ceea ce determină un centru de greutate mai jos plasat.

Indicele de armonie după formula lui Erisman (perimetrul toracic minus $1/2$ din talie) a fost găsit 3,82 la bărbați și 2,33 la femei (normal: bărbați 5,8; femei 3,8). După părerea noastră formula lui Erisman nu corespunde longilinilor, dar este evident că un antrenament judicios ameliorează acest raport.

Scăzînd din diametrul biacromial diametrul bitrocanterian, am găsit cifra 7 pentru jucători. Comparînd cu statistica dată de I.C.F. (Moscova) pe sportivi în general (anul 1951), care dă cifra medie 10, valoarea acestui indice este scăzută, ceea ce ne arată că jucătorii noștri de volei sînt longilini cu o axă scapulară mai mică. Cu cît jucătorii sînt mai buni și musculatura centurii scapulare mai dezvoltată, acest raport crește, la cei mai buni 10 jucători fiind peste 8.

La jucătoare, raportul de mai sus nedă cifra 4, indice ușor crescut față de femeile care nu fac sport, dar care comparat cu cifra bărbaților, arată predominanța tipului feminin cu un bazin mai bine dezvoltat.

Jocul de volei solicită foarte mult forța mușchilor flexori ai degetelor. Valorile bune pentru forța flexorilor presupune o ușurință în preluarea mingilor puternice (din lovituri de atac și din serviciu).

Valorile medii găsite de noi reprezintă 67% la jucători și 53% la jucătoare din

greutatea corpului. In comparaţie cu cifra de 65% (3) considerată ca normală ne arată că în special jucătorii posedă această calitate dezvoltată în grad mai mare ca jucătoarele.

In ceea ce priveşte forţa scapulară, cifrele sînt şi mai evidente, arătînd că cei mai buni jucători au musculatura centurei scapulare foarte bine dezvoltată. Valorile forţei scapulare la jucători reprezintă 62—80% din greutate iar la jucătoare 50%. Şi aici jucătorii sînt superiori ţinînd seama că cifra normală este de 50% din greutate.

Forţa lombară atît la jucători cît şi la jucătoare este mai mică decît la alte sporturi care solicită această musculatură (canotaj, haltere etc.). Ea reprezintă 171% din greutate la jucători şi 161% la jucătoare, ceea ce e puţin ţinînd seama de faptul că în mod normal ea este de 200% din greutatea corpului.

In general se poate spune că: jucătorul de volei ce poate da maximum de performanţă are următoarele caracteristici: în vîrstă de 25 de ani cu dezvoltarea fizică a organismului definitivată şi cu un bagaj de cunoştinţe tehnico-tactice cristalizate prin suficientă experienţă şi maturitate de joc.

Statura mare, în jur a 182—185 cm, cerută de specificul jocului. De aceea cere o deosebită atenţie pentru corectarea tuturor deficienţelor întîlnite mai frecvent la longilini şi anume: torace insuficient dezvoltat şi spate rotund. Insuficienta dezvoltare a musculaturii spatelui faţă de musculatura toracelui, şi în special a pectoralilor, necesită introducerea în programul de pregătire a exerciţiilor corective.

Greutatea trebuie să fie în armonie cu talia, dar să fie reprezentată printr-o foarte bună dezvoltare a musculaturii şi nicidecum prin adaus de ţesut adipos.

Bazinul relativ îngust cu membre inferioare lungi, cu musculatură de tip lung.

Forţa lombară mai scăzută decît în alte ramuri de sport trebuie să fie însă mărită. Forţa flexorilor mîinilor să fie foarte bună şi cu valori aproape egale pentru amîndouă mîinile. Forţa scapulară foarte bună.

Tipul jucătoarei de volei faţă de tipul feminin obişnuit este mai înalt, cu o centură scapulară mai bine dezvoltată, cu forţa flexorilor mîinilor şi forţa scapulară mai mare. Elasticitatea toracică şi capacitatea pulmonară sînt bune. Totuşi specificul tipului feminin predomină: bustul lung, bazinul mai dezvoltat, centrul de greutate mai jos, membrele superioare şi inferioare mai scurte. Aceste caracteristici constituţionale feminine nu sînt avantajoase pentru jucătoarele de volei.

BIBLIOGRAFIE

1. A. ARNOLD: „Lehrbuch der Sportmedizin", 1959.
2. A. N. KRESTOVNIKOV: „Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice", Editura Cultură Fizică şi Sport, 1951.
3. M. S. GHERNER: „Controlul medical al celor ce practică cultura fizică şi sportul", Editura de stat pentru literatură medicală, Bucureşti, 1949.
4. G. I. KOTOV, D. DEŞIN: „Activitatea medicului în organizaţia sportivă", Fizkultura i sport, 1947.
5. S. P. LETUNOV, L. MOTILEANSKAIA: „Controlul medical şi educaţia fizică", Fizkultura i sport, 1951.
6. R. A. LUDU, AL. POPOVICI: „Dezvoltarea şi pregătirea fizică specială a gimnastelor", Buletinul celei de-a IV-a sesiuni ştiinţifice a I.M.F., 1958.
7. N. PENDE: „Trattato di biotipologia umane", Editura Dr. F. Vallardi, Milano, 1939.
8. M. RAPOŢESCU şi S. TĂRIŢĂ: „Metoda standardurilor în aprecierea dezvoltării fizice", Revista „Cultură fizică şi sport" nr. 7/1954.
9. I. M. SARKIZOV-SERAZINI: „Cultura fizică medicală", 1954.

Studierea eficacității gimnasticii de producție

N. A. MINAEVA
Institutul Central de cercetări științifice pentru cultură fizică din Leningrad

Introducerea pe scară largă a gimnasticii de producție în regimul zilei de lucru în întreprinderile și instituțiile din Uniunea Sovietică impune studierea minuțioasă a influenței exercițiilor fizice aspura organismului muncitorilor. Metodele de înregistrare și de apreciere a eficacității gimnasticii de producție nu sînt elaborate în măsură suficientă. Metodele care presupun determinarea forței mușchilor, a ventilației pulmonare, a tensiunii arteriale, a stabilității atenției etc. necesită întreruperea lucrului și, prin aceasta, tulbură desfășurarea naturală a procesului de muncă.

În lucrarea de față ne-am propus să cercetăm influența gimnasticii de producție asupra capacității de lucru a omului pe baza modificării tempoului, a ritmului și a exactității mișcărilor muncitoarelor de la ștanțare, folosind metodele înregistrării automate a mișcărilor de lucru și ale cronometrajului, care nu tulbură desfășurarea lucrului.

În literatura de fiziologie există numeroase date care dovedesc legătura dintre ritmul de lucru și nivelul capacității de lucru (Zolina. Tihaia, 1953; Zolina, 1956), ritmul și tempoul mișcărilor de lucru (Vinogradov, 1958; Grițevski, 1958), ritmicitatea și precizia executării mișcărilor (Vorobiov, 1935; Arkadievski, 1952). Am pornit de asemenea de la premisa că înregistrarea productivității muncii precum și observațiile referitoare la modificarea caracterului mișcării de lucru vor oglindi într-o măsură sau alta nivelul capacității de lucru.

Observațiile au fost efectuate la Uzina de rulmenți nr. 1, în secția de larg consum, unde lucrează în general femei. Lucrul muncitoarelor de la ștanțare, secția larg consum, constă în confecționarea detaliilor pentru obiectele de larg consum (chei, lacăte, topoare etc.). Operațiile se efectuează la prese, iar materia primă este fierul laminat, rezultat din deșeurile altor secții.

Poziția de lucru a muncitoarei. Muncitoarea șade pe un taburet circular, fără spetează. Trunchiul este ușor aplecat înainte și îndoit în zonele gîtului, pieptului și în zona lombară a coloanei vertebrale. Brațele, îndoite din articulațiile coatelor, se găsesc suspendate deasupra mesei presei. În mîna dreaptă muncitoarea ține un instrument. Picioarele sînt îndoite din articulațiile coxofemurale și ale genunchilor: piciorul stîng se găsește pe dușumea, în timp ce cel drept se sprijină cu vîrful de pedala presei.

Caracteristica mișcărilor de lucru. Cu mîna stîngă muncitoarea ia metalul din casetă, îl apucă cu o pensetă și îl introduce în partea inferioară a presei. Apoi apasă cu piciorul pe pedală, luînd concomitent, cu penseta, o nouă bucată de metal. De îndată ce presa a executat operația, muncitoarea execută o mișcare cu brațul drept de jos în sus, aruncă înainte obiectul executat și astfel urmează un nou ciclu de lucru. Executarea operației de lucru durează între 1, 2 și 3 secunde sau mai mult.

Munca auxiliară cuprinde:

a) Transportarea metalului din caseta mare în cea mică (caseta mare se găsește în stînga, pe dușumea);

b) Înlocuirea casetei cu produsul gata printr-o casetă goală (caseta pentru aruncarea pieselor gata se găsește înapoia presei);

c) Curățirea periodică a presei de resturile rezultate.

Trăsătura fundamentală și caracteristică a executării operațiilor de lucru la ștanțare este poziția foarte puțin mobilă în cadrul unor mișcări de brațe rapide și precise, cu eforturi musculare reduse. În decursul celor 7—8 ore de lucru muncitoarea confecționează între 10.000—15.000 de piese. Întreaga ei activitate este legată de o mare concentrare

a atenţiei. Repetarea constantă a unor şi aceloraşi mişcări face munca monotonă, ceea ce duce la dezvoltarea rapidă a oboselii. Poziţia foarte puţin mobilă contribuie la apariţia unor fenomene de stagnare în sistemul circulator. Acestea se manifestă în primul rînd prin umflarea membrelor inferioare, prin senzaţii de durere în zona gîtului sau în sectoarele lombar şi chiar sacral ale coloanei certebrale. Braţele obosesc repede (în timpul lucrului ele sînt suspendate). Oboseala se intensifică şi mai mult prin faptul că în secţie e foarte mult zgomot provocat de funcţionarea preselor puternice.

Pauza de cultură fizică de 5 minute s-a efectuat de două ori în cadrul schimbului de 8 ore şi o dată în cadrul zilei de lucru de 7 ore. Complexul de exerciţii a fost alcătuit pe baza unei scheme unanim adoptate şi înregistrat pe o placă de patefon prin metoda benzii, cu acompaniament muzical.

Instalaţia de înregistrare. In vederea studierii mişcărilor de lucru a fost montată o instalaţie care înregistrează unele momente fundamentale ale operaţiilor de lucru şi notează cantitatea producţiei efectuate. In instrumentul de lucru (pensetă) şi sub pedala presei au fost montate contacte electrice, legate de surse de curent şi ace marcatoare electromagnetice. La rîndul lor, aceste ace au fost legate de un dispozitiv de scriere cu cerneală, fiind montate într-o lădiţă cu un mecanism pentru derularea benzii. Pentru numărarea detaliilor gata a fost folosită o aparatură de calculat, cu sursă de alimentaţie proprie, în reţeaua căreia a fost inclusă o a doua pereche de contacte electrice de la pedala presei (fig. 1).

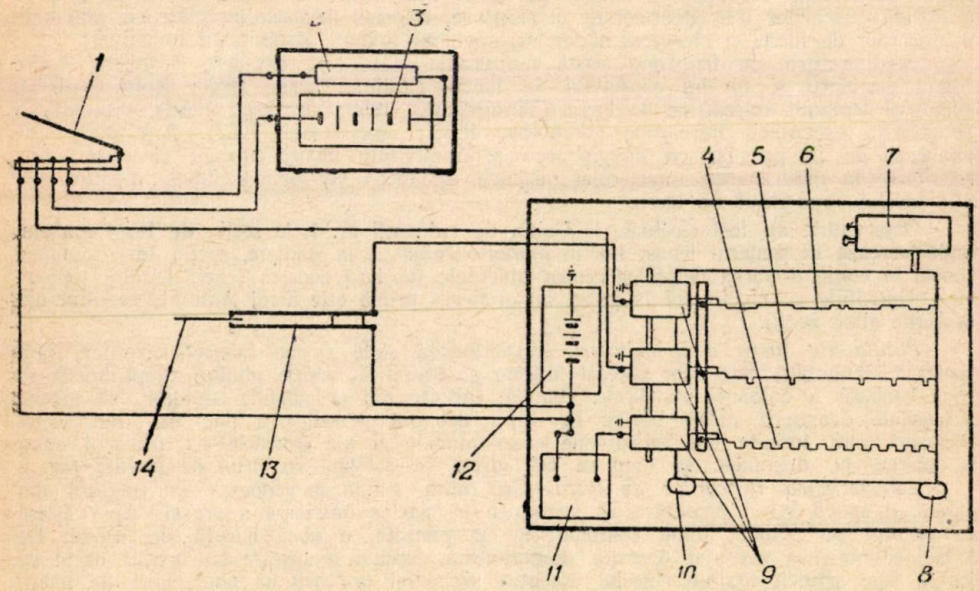


Fig. 1. — 1. pedala ; 2. instalaţia de manevrare ; 3. bateria de alimentare a instalaţiei de manevrare ; 4. notaţia timpului ; 5. notaţia lucrului pedalei ; 6. notaţia funcţionării instrumentului de lucru ; 7. mecanismul de întinderea benzii ; 8. mecanismul de primire a benzii ; 9. peniţa electromagnetică de înregistrare ; 10. mecanismul de trimitere a benzii ; 11. mecanismul de înregistrare a timpului ; 12. bateria de alimentare a circuitului instrumentului de lucru ; 13. instrumentul de lucru ; 14. detaliul metalic.

Inregistrarea mişcărilor de lucru şi cronometrajul mecanic. In clipa apucării metalului cu penseta se produce o închidere a circuitului electric, ceea ce determină apariţia pe banda de hîrtie a unui semn sub forma unei ieşituri în sus. Intinderea acestei ieşituri corespunde duratei deplasării metalului (spre partea inferioară a presei) şi a

introducerii lui. Dacă în timpul introducerii curente a metalului se fac unele mișcări inexacte și metalul este așezat greșit, muncitoarea trebuie să facă în mod inevitabil mișcări suplimentare (de corectare) apucînd din nou metalul cu penseta. Acest lucru determină închiderea circuitului electric și apariția pe bandă a unor semne corespunzătoare. În momentul în care muncitoarea apasă cu piciorul pe pedală, se produce o unire a celor două perechi de contacte. Unirea primei perechi de contacte provoacă apariția pe banda de hîrtie a unui semn sub forma ieșiturii în jos, iar unirea celei de a doua perechi afectează instalația de numărare care însumează cantitatea de producție efectuată.

Așadar, instalația mai sus descrisă permite:

1. Să se stabilească durata executării operațiilor de lucru cu o precizie de zecimi de secundă;
2. Să se înregistreze tempoul executării operațiilor de lucru;
3. Să se urmărească modificările intervenite în exactitatea operațiilor de lucru;
4. Să se efectueze calculul mecanic al producției realizate.

Rezultatele cercetărilor

Au fost puse sub observație 12 muncitoare între 17 și 48 ani și cu un stagiu special de lucru de 3—18 ani. În total au fost efectuate 28 de observații. În fiecare experiență observațiile au fost efectuate asupra unei singure muncitoare. Aprecierea productivității muncii și înregistrarea mișcărilor de lucru au fost efectuate o dată la 10 minute, timp de o oră, înainte și după efectuarea pauzei de cultură fizică.

În tabelul 1 se arată modul în care se modifică productivitatea muncii în legătură cu efectuarea pauzei de cultură fizică (în toate cazurile durata schimbului a fost de 7 ore).

Modificarea productivității muncii la stanțare în perioade de timp egale, înainte și după pauza de cultură fizică

Numele muncitoarei	Denumirea operației	Durata cronometrată (în minute)	Procentaj mediu de încărcare		Cantitatea producției (în bucăți)		Modificarea productivității muncii (%)
			înainte de pauza de cultură fizică	după pauza de cultură fizică	înainte de pauza de cultură fizică	după pauza de cultură fizică	
Bogomolova Z. I.	calibrare	50	82,2	83,0	1818	1950	+ 7,3
Obcinnikova A. T.	teșire	60	85,0	84,1	1210	1286	+ 6,26
„ „ „	„	60	84,5	85,6	1305	1395	+ 6,81
„ „ „	îndoirea plicilor	60	84,8	82,1	1250	1378	+10,26
Ermilova M. A.	„	60	85,0	84,4	1145	1239	+ 8,2
„ „	„	60	87,6	85,7	1191	1177	— 1,18
Obcinnikova M. F.	teșire	60	91,2	89,3	1343	1484	+10 49
„ „ „	„	60	89,1	83,8	1453	1441	— 0,83
Șarîga V. C.	capsarea agrafelor	50	89,5	87,8	1251	1327	+ 6,07
„ „ „	calibrare	60	82,4	84,5	1251	1337	+ 6,87

După cum se vede din tabel, în 8 cazuri din 10, după odihna activă de 5 minute, cantitatea de producţie efectuată creşte în medie cu 7 la sută. Acest lucru concordă într-o anumită măsură cu datele obţinute de colaboratorii Institutului de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică din Leningrad în timpul cercetării eficacităţii gimnasticii de producţie, la una din întreprinderile din Leningrad (Feighin, Aşmarin, Lovitkaia, Maizelis, Holodovskaia, 1957). Scăderea productivităţii muncii, observată în două cazuri după pauza de cultură fizică se explică prin faptul că înainte de pauza de cultură fizică cuantumul de efort a fost mai mare decît după pauză. In fiecare caz în parte, pe lîngă cantitatea de producţie efectuată s-a ţinut seama de timpul mediu de executare a operaţiilor de lucru. Acest indice oglindeşte destul de precis nivelul capacităţii de lucru.

In observaţiile noastre, după pauza de cultură fizică s-a redus simţitor durata medie a executării operaţiilor de lucru la majoritatea muncitoarelor. Este interesant de menţionat că creşterea productivităţii muncii şi îmbunătăţirea duratei medii a operaţiei după pauza de cultură fizică are un caracter diferit. De cele mai multe ori, ameliorarea vizibilă a acestor indici s-a observat în primele 10 minute imediat următoare pauzei de cultură fizică. In următoarele 50 minute aceşti indici s-au înrăutăţit întrucîtva, rămînînd totuşi la un nivel mai ridicat decît cel anterior pauzei de cultură fizică. In unele cazuri, creşterea productivităţii muncii şi reducerea timpului mediu s-a observat abia după 10 minute de la efectuarea pauzei. Postacţiunea pauzei de cultură fizică care s-a observat nu imediat ci după 10 minute, poate fi explicată prin faptul că după întreruperea pentru odihnă activă poate interveni fenomenul angrenării. Materialul nostru destul de redus nu ne permite însă să tragem concluzii în legătură cu aceasta. Totuşi, faptul menţionat demonstrează că lămurirea cauzelor acestui fenomen ar contribui la perfecţionarea continuă a complexelor pauzei de cultură fizică şi a metodelor de efectuare.

Modificările numărului de corectări în cadrul executării operaţiilor de lucru la stanţare în decurs de o oră, înainte şi după pauza de cultură fizică

Numele muncitoarei	Durata zilei de lucru	Denumirea operaţiei	Pauza de cultură fizică în prima jumătate a zilei de lucru			Pauza de cultură fizică în a doua jumătate a zilei de lucru		
			Inainte de pauza de cultură fizică	După pauza de cultură fizică	Modificarea numărului de corectări %	Inainte de pauza de cultură fizică	După pauza de cultură fizică	Modificarea numărului de corectări %
Povalihina M. F.	8 ore	teşire	660	480	27,3	540	420	22,2
Bîcikova M. I.	8 „	calibrarea arcului	660	360	45,4	660	480	27,3
Belova N. G.	8 „	calibrarea capacului	—	—	—	60	60	—
Krivenkova P. V.	8 „	îndoirea capacului	360	300	16,9	—	—	—
Ermilova M. A.	7 „	îndoirea plicilor	640	420	40,7	—	—	—
„ „ „	7 „	îndoirea plicilor	540	420	22,2	—	—	—

Analiza datelor înregistrării mişcărilor de lucru în perioade de timp egale, înainte şi după pauza de cultură fizică, a demonstrat că în majoritatea zdrobitoare a cazurilor,

după odihna activă, s-a observat o îmbunătățire a ritmicității mișcărilor de lucru. In figura 2 sînt prezentate graficele modificării productivității muncii a timpului mediu, precum și a ritmului și a tempoului mișcărilor de lucru la muncitoarea O-va cu o oră înainte și după pauza de cultură fizică. In cadrul determinării caracteristicii ritmicității executării operațiilor de lucru a fost folosită metoda grupării ciclurilor de lucru potrivit duratei lor. Toate ciclurile au fost unificate în patru grupe. In prima grupă (grupa A) au intrat operațiile a căror durată reprezenta între 1,5—2 sec., în a doua (grupa B) —

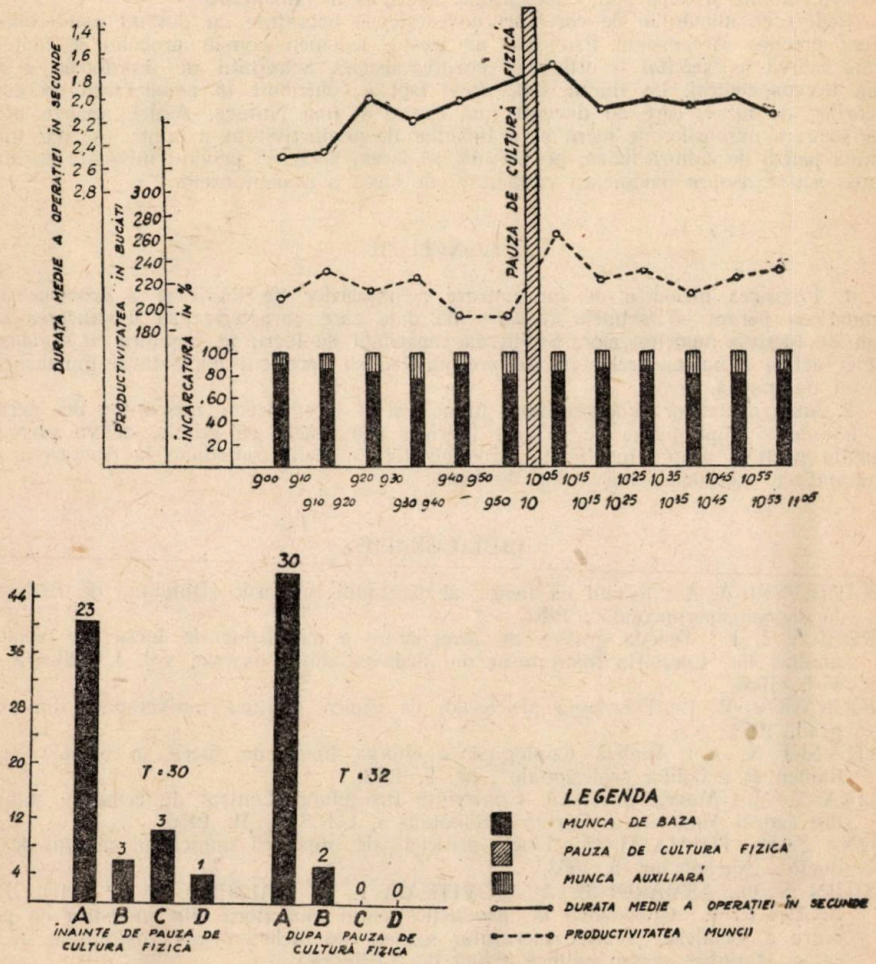


Fig. 2. — Modificarea productivității muncii și a timpului mediu al operațiilor, a tempoului și ritmului mișcărilor de lucru în decurs de o oră, înainte și după pauza de cultură fizică. Cifrele de deasupra coloanelor indică numărul operațiilor de lucru

între 2,1—2,5 sec., în a treia (grupa C) — între 2,6—3 sec. și în a patra (grupa D) — operațiile cu o durată de peste 3,0 sec.

După cum se vede din fig. 2, la muncitoarea O-va, după odihna activă de 5 minute s-au observat o creștere a productivității muncii, o ameliorare a timpului mediu, precum și o mai precisă executare a operațiilor de lucru. Lucrul a început să se execute mai

ritmic. Acest fapt este confirmat de reducerea operaţiilor cu o durată între 2,5 şi 3,0 secunde sau mai mult. La rîndul său, acest fapt a contribuit la creşterea tempoului de lucru care, după pauza de cultură fizică, a crescut de la 30 la 32 pe minut. Rezultate analoage au fost obţinute la majoritatea muncitoarelor supuse observaţiilor.

Pe lîngă îmbunătăţirea ritmului şi tempoului de lucru s-au putut observa şi modificări calitative intervenite în caracterul mişcărilor de lucru. Aceste modificări s-au concretizat prin reducerea numărului de corectări la introducerea metalului în partea inferioară a presei. Tabelul 2 demonstrează modificarea numărului de corectări în decurs de o oră, înainte şi după pauza de cultură fizică, la 5 muncitoare.

Reducerea numărului de corectări dovedeşte că operaţiile au devenit mai economice şi mai precise. Mecanismul fiziologic al acestui fenomen constă probabil în faptul că odihna activă a exercitat o influenţă pozitivă asupra activităţii de coordonare a sistemului nervos central. La rîndul său, acest fapt a contribuit la ameliorarea coordonării mişcărilor de lucru, care au devenit mai exacte şi mai ritmice. Astfel, analiza acestor înregistrări a mişcărilor de lucru şi a indicilor de productivitate a muncii pe ore, înainte şi după pauza de cultură fizică, ne permite să facem aprecieri privind influenţa pozitivă a odihnei active asupra modificării capacităţii de lucru a muncitoarelor.

CONCLUZII

1. Folosirea metodicii de înregistrare a mişcărilor de lucru şi a cronometrajului mecanic ne permit să obţinem o serie de date care caracterizează modificarea capacităţii de lucru a muncitoarelor. Studierea capacităţii de lucru în legătură cu organizarea odihnei active a muncitoarelor ne dă posibilitatea să apreciem eficacitatea gimnasticii în regimul de muncă.

2. Analiza datelor productivităţii muncii şi a înregistrării mişcărilor de lucru pe ore, înainte şi după pauza de cultură fizică a demonstrat că odihna activă exercită o influenţă pozitivă asupra modificării productivităţii muncii, contribuie la ritmizarea şi la îmbunătăţirea coordonării mişcărilor de lucru.

BIBLIOGRAFIE :

ARKADIEVSKI A. A.: Ritmul ca factor al exactităţii mişcării. „Buletinul de Biologie şi Medicină experimentală", 1952.

VOROBIOV I. I.: Metoda grafică de înregistrare a mişcărilor de lucru ale omului şi analiza lor. Lucrările Institutului de Medicină din Moscova, vol. I, ediţia a II-a, M-L, 1935.

VINOGRADOV M. I.: Fiziologia proceselor de muncă. Editura Universităţii din Leningrad, 1958.

GRIŢEVSKI N. A.: Analiza fiziologică a cîtorva tipuri de lucru în bandă. „Igiena muncii şi a bolilor profesionale", nr. 5, 1958.

ZOLINA Z. M.: Munca şi ritmul. Conferinţa Institutului Central de cercetări ştiinţifice din cadrul Ministerului Ocrotirii Sănătăţii al U.R.S.S., M. 1956.

ZOLINA Z. M., TIHAIA M. G.: Unele principii ale ritmizării muncii în condiţii de producţie. „Igiena", nr. 5, 1953.

FEIGHIN S. O., AŞMARIN B. A., LOVIŢKAIA I. V., MAIZELIS M. R., HOLODOVSKAIA E. I.: Gimnastica de producţie pentru muncitorii din industria de prelucrare a metalelor. Tezele referatului seziunii de încheiere ale Institutului de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică din Leningrad.

Contribuții la pregătirea jucătorilor de fotbal

RUDOLF WETZER
antrenor

Progresele realizate de mișcarea noastră sportivă în ultima vreme au fost însemnate. În unele sporturi s-a ajuns la o înaltă aplicare a metodelor științifice, obținîndu-se atît o valoare constantă cît și posibilități de apreciere reală, obiectivă a performanțelor. O formă a acestei aprecieri o constituie și clasificarea sportivă.

Clasificarea sportivă înseamnă încadrarea unui sportiv într-o anumită categorie de clasificare, conform unui regulament unic de clasificare, în funcție de performanțele obținute.

La sporturile individuale, evaluarea performanțelor se face foarte simplu, pentru că există posibilitatea măsurării lor prin timpul sau punctajul obținut, distanța parcursă sau distanța la care s-a aruncat, înălțimea sărită etc.

Aceste date, obținute prin măsurarea cu mijloace precise, sînt reale, ele excluzînd orice întîmplare sau apreciere superficială.

La sporturile pe echipe performanțele realizate de sportivi nu puteau fi măsurate precis. Ele au fost valorificate totdeauna prin rezultatele obținute în ansamblu, de către echipă și în raport cu alte echipe.

Dacă facem o comparație între modul cum se face evaluarea sportivilor la sporturile individuale și la cele de echipă vom putea constata că un sportiv care practică un sport individual este dezavantajat prin faptul că el trebuie să obțină rezultate foarte bune — comparativ și cu rezultatele pe plan mondial — pe cînd unui sportiv care practică un sport de echipă îi ajunge să cîștige cu echipa consecutiv două campionate pentru a obține o clasificare înaltă sau să ocupe un loc onorabil în clasament pentru îndeplinirea normei de categoria I.

Dacă privim problema aprecierii la sporturile individuale, sub aspectul avantajelor vom constata că :

1. Rezultatele obținute la un sport individual au criterii de apreciere precisă, reprezentată prin unitățile de măsură (metri și secunde) ;

2. Rezultatele depind numai de sportivul care le realizează ;

3. Sporturile individuale oferă mai multe posibilități pentru obținerea normelor de clasificare, competițiile fiind independente unele de altele.

Care este situația în sporturile pe echipe ? Este incontestabil că aprecierea valorii unui sportiv la sporturile pe echipe este mult mai grea și mai imprecisă decît la sporturile individuale. Sportivii care au obținut o anumită clasificare într-o ramură de sport colectiv nu pot dovedi că performanțele obținute au fost reale și că valoarea lor corespunde categoriei respective. În fotbal se cunosc multe cazuri cînd cîștigarea unui campionat a depins mai mult de rezultatele obținute de celelalte echipe, deci există factorii „întîmplare", „șansă".

În cazul că o echipă se clasează în primele locuri într-un campionat, jucătorii săi obțin o categorie de clasificare superioară. Presupunînd că din cei 11 jucători ai echipei respective numai 5—6 sînt fotbaliști de valoare ridicată iar restul mediocri, care au lipsuri esențiale, constatăm totuși că la obținerea normelor de clasificare cei slabi sînt considerați ca fiind de valoare egală cu cei buni. Deci, în concluzie, clasificarea jucătorilor din sporturile de echipă nu este absolut reală. Ea se obține, în multe cazuri, prin apreciere relativă, ceea ce nu poate fi socotit drept un procedeu întrutotul just.

Nivelul fotbalului nostru, la ora actuală, este în creștere dar îi lipsește stabilitatea valorică. Fluctuația formei jucă-

torilor este prea mare, evoluţia lor mergînd de la o extremă la alta.

Acest lucru se datoreşte, pe de o parte, faptului că jucătorii au serioase lipsuri în pregătirea fizică, tehnică şi tactică, iar pe de altă parte, deselor schimbări ale formaţiilor şi ale metodelor de joc, care sînt aplicate foarte diferit, fără a fi pregătite suficient înainte de aplicare şi fără a fi adaptate particularităţilor jucătorilor.

Unele echipe de categoria A au schimbat aproape la fiecare joc, pe anumite posturi, jucătorii (de pildă la Progresul Bucureşti postul de extrem stînga, la Rapid Bucureşti fundaşul central, la Petrolul Ploeşti extremul dreapta etc.). Printre cauzele acestei instabilităţi în forma jucătorilor şi în alcătuirea formaţiilor echipelor, care au avut un rol hotărîtor în obţinerea rezultatelor de pînă acum, se numără şi necunoaşterea valorii adevărate a jucătorilor. Aceasta deoarece a lipsit o metodă reală de măsurare a cunoştinţelor, calităţilor, deprinderilor şi capacităţii jucătorilor.

Cunoscînd cauzele elementare care împiedică aprecierea justă a valorii şi formei jucătorilor pe un timp mai îndelungat, deci care au influenţă negativă şi asupra stabilirii juste a formaţiilor, considerăm că e timpul să se treacă la aplicarea unor procedee juste de apreciere din punct de vedere tehnic, fizic şi tactic, a jucătorilor din categoriile A şi B şi apoi la juniori şi jucătorii din categoriile inferioare.

Cum vedem posibil acest lucru? Dacă în sporturile individuale există o metodă de măsurare precisă a performanţei, care prezintă just valoarea sportivului, de ce să nu se poată introduce şi în sporturile de echipă această metodă de măsurare a performanţelor la care pot ajunge jucătorii?

Introducerea unor *norme precise*, care sînt foarte aproape de realitate, nu constituie o mare greutate. Mult mai greu va fi de a convinge pe sportivi şi antrenori că aceste norme nu pot fi obţinute fără o pregătire perseverentă. Deci, clasificarea lor va fi mai mică, în caz că nu sînt pregătiţi pentru trecerea normelor.

În fotbal există un material bogat în această privinţă. Acest material, bine aplicat de antrenori şi perseverent exersat de jucători, poate aduce mari schimbări în fotbalul nostru, care în scurt timp poate fi ridicat la o treaptă mai înaltă, corespunzătoare condiţiilor de care se bucură astăzi sportivii deci şi fotbaliştii din ţara noastră.

În articolul de faţă propunem o serie de norme prin care să se poată vedea în orice moment valoarea jucătorilor pe factorii antrenamentului şi evoluţia lor în timp. Aceste norme nu reprezintă doar o serie de date imaginate în mod teoretic. Ele au fost experimentate cu o serie de jucători de fotbal, printre care se numărau şi cei din loturile reprezentative. În alcătuirea lor am plecat de la conţinutul activităţii jucătorului în meci repartizat pe factorii antrenamentului.

Normele, care la început vor constitui o obligaţie morală personală a jucătorilor şi antrenorilor şi un mijloc de îmbunătăţire a pregătirii fotbaliştilor pot deveni după un timp o cerinţă oficială. După examinarea sportivilor urmează stabilirea valorii reale şi precise a fiecărui jucător şi clasificarea lui în diferitele categorii.

După un timp normele vor deveni „norme de control obligatorii", prin care antrenorii vor putea controla periodic pe jucătorii lor şi vor putea constata progresul sau regresul lor. Desigur, pentru clasificarea oficială, Federaţia poate folosi normele acestea, alături de cele care au servit pînă acum la clasificarea jucătorilor.

În cazul că sînt folosite ca mijloace în cadrul antrenamentului, ele trebuie pregătite în întregime dar accentul va fi pus pe acelea la care jucătorul sau echipa respectivă prezintă deficienţe mai mari. Ele trebuie eşalonate în timp pentru ca astfel să poată constitui cu adevărat o bază solidă de plecare pentru însuşirea celorlalte procedee tehnice. De asemenea, în diferitele perioade de antrenament vor căpăta pondere crescută numai normele care corespund perioadei respective.

Normele pe care le propunem noi sînt împărţite în trei categorii: norme fizice tehnice şi tactice.

Normele fizice cuprind: alergarea de viteză în linie dreaptă, alergarea de viteză cu schimbarea direcţiei, alergare de viteză intercalată cu sărituri în lungime şi înălţime, alergare de viteză în linie sinuoasă etc.

Normele tehnice cuprind aproape toate mijloacele tehnice executate în mişcare şi în condiţii cît mai apropiate de cele din joc.

Normele tactice cuprind marcarea, demarcarea, combinaţiile tactice etc.

În prima fază, jucătorii și antrenorii vor trece la antrenarea normelor, lucru care va aduce și o variație în modul de desfășurare a antrenamentelor. Astfel, jucătorii vor fi în permanentă întrecere care va constitui un stimulent foarte bun pentru ei.

Printr-o activitate desfășurată în acest mod se asigură o bună pregătire fotbalistică și implicit aceasta va duce și la realizarea performanțelor care constituie normele propriu-zise.

În faza a doua ar urma examinarea jucătorilor, deci o verificare a modului cum s-au pregătit. Cei care vor executa corect vor fi clasificați în categoriile superioare iar cei slabi vor fi trecuți în categoriile inferioare. Vor fi apoi stabiliți „recordmanii" echipelor și chiar clasamente în cadrul echipelor în care vor figura fruntașii și codașii; astfel, cei slabi vor fi stimulați să lupte pentru a ajunge pe cei din fruntea clasamentului.

Antrenorii, în funcție de rezultatele obținute de jucători la normele de control, vor ști ce au de făcut în viitor.

Noi credem că prin introducerea acestor norme de control fotbalul are numai de cîștigat, pentru că în ele sînt cuprinse toate elementele tehnice, tactice și ale pregătirii fizice. Fiind numeroase și variate, ele ajută pe fotbalistul respectiv să devină un sportiv complet, cu o justă cunoaștere și stăpînire a celor mai specifice mijloace ale fotbalului. Antrenorilor li se ușurează sarcinile de pregătire, ei avînd permanent în față realitatea: valoarea, capacitatea și perspectivele jucătorilor. Ei pot fi controlați foarte ușor în muncă după rezultatele obținute de jucătorii lor.

În sfîrșit, prin folosirea acestor norme se poate rezolva pe criterii mai juste și transferarea jucătorilor în echipe de categorii superioare. Jucătorii vor avea permanent obligația de a-și perfecționa cunoștințele pentru a putea juca în echipele superioare. Ei vor fi transferați numai dacă vor obține o notare corespunzătoare categoriei unde urmează să joace. Deci ei trebuie să se pregătească în mod judicios pentru trecerea normelor, aceasta fiind în folosul lor, al echipelor și, în sfîrșit, în folosul fotbalului din țara noastră.

NORME DE CONTROL PENTRU VERIFICAREA STADIULUI DE PREGĂTIRE A JUCĂTORILOR DE FOTBAL

I. *Norme fizice:*

1. Alergare de viteză, pe 30 m, cronometrată. Categoria I: 4,0 sec; a II-a; 4,2 sec; a III-a: 4,5 sec; juniori: 4,5 sec).

2. Alergare de viteză, pe 30 m, cu întoarceri de 90 grade, cronometrată. Jucătorul va parcurge distanța în 5 etape de cîte 6 m, în sprint, schimbînd mereu direcția. (Categoria I: 6,0 sec; a II-a: 6,3 sec; a III-a: 6,5 sec; juniori: 6,3 sec).

3. Alergare de viteză, pe 30 m, cu ocoliri de 360 grade, cronometrată. (Categoria I: 7,0 sec; a II-a: 7,3 sec; a III-a: 7,5 sec; juniori: 7,3 sec).

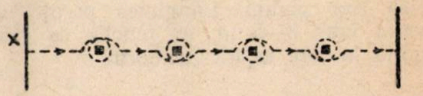


Fig. 1

4. Alergare de viteză, pe 30 m. cronometrată, între jaloane.

5. Alergare de viteză, pe 30 m, cronometrată, cu sărituri în lungime sau în înălțime.

6. Alergare de viteză, pe 30 m, cronometrată, cu sărituri în lungime și înălțime. Terenul va fi marcat astfel: pe o lungime de 30 m vor fi delimitate 7 porțiuni. Această lungime va fi parcursă astfel: 5 m alergare de viteză; săritură în lungime 2 m; 5 m alergare de viteză; săritura în înălțime 80 cm; 5 m alergare de viteză; săritură în lungime 3 m;

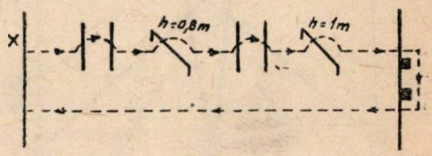


Fig. 2

5 m alergare de viteză; săritură în înălțime 1 m; 5 m alergare de viteză. După parcurgerea acestor 30 m se ocolesc jaloanele prin alergare ușoară apoi se execută alergarea de viteză 30 m, cronometrată.

Trebuie stabilit timpul standard pentru prima variantă (cu obstacole) și pentru

a doua, în linie dreaptă, în raport de posibilităţile medii ale unei serii mari de jucători, separat, pe categorii

PROBA FIZICO-TEHNICA

Prima variantă este la fel ca la proba anterioară. Partea a doua se parcurge conducînd mingea — care se găseşte înaintea jaloanelor — printre cele 3 jaloane; la trecerea lor se dă o pasă pre-

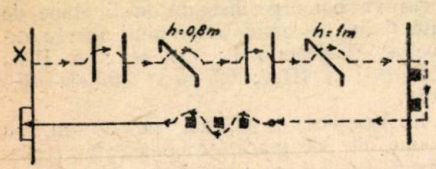


Fig. 3

cisă spre portiţă. Lungimea portiţei va varia între 3—5 m, în funcţie de categoria la care aspiră jucătorul.

TRASUL LA POARTA DIN CELE 7 POZITII STATICE

Se împarte poarta în două părţi egale. Poziţiile mingii vor fi fixate astfel: poziţia nr. 1 la mijlocul liniei de 16 m; de la acest punct spre dreapta şi spre stînga, la o distanţă de 8 m urmează poziţiile nr. 2, iar la colţul suprafeţii de pedeapsă poziţiile nr. 3. De aici, la 5 m spre linia de poartă se fixează poziţiile nr. 4.

Executarea trasului la poartă se face cu elan de 5—7 paşi, şi va începe de la poziţia nr. 1, spre dreapta, cu piciorul

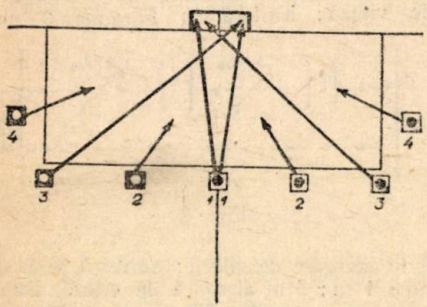


Fig. 4

drept. Mingea va trebui să treacă linia porţii prin aer. Dacă jucătorul trimite mingea în partea opusă piciorului cu care execută lovitura va primi 2 puncte. Dacă mingea va intra în poartă în partea piciorului cu care se trage, va primi 1 punct. Se va executa o singură lovitură din fiecare poziţie.

După 7 lovituri cu piciorul drept urmează trasul la poartă cu piciorul stîng. Punctajul este acelaşi.

Punctajul care se impune a fi realizat de un jucător pentru a obţine categoria I este de 13 puncte cu piciorul preferat, pentru categoria a II-a 11 puncte, pentru categoria a III-a 9 puncte, iar pentru categoria juniori 10 puncte.

Cu piciorul celălalt, pentru categoria I 10 puncte, pentru categoria a II-a 7 puncte, pentru categoria a III-a 5 puncte, pentru categoria juniori 6 puncte.

Acei jucători care vor obţine cele mai bune rezultate cu piciorul drept, cu piciorul stîng sau cu ambele picioare vor primi titlul de „deţinător al recordului echipei". Pentru restul jucătorilor se va întocmi un clasament valabil timp de 30 zile, după care va urma un nou control.

In acest fel se poate controla progresul şi regresul jucătorilor, comparîndu-se între ele datele obţinute, iar jucătorii vor avea o preocupare în plus pentru a-şi îmbunătăţi execuţiile. Totodată, se va naşte şi se va dezvolta mai mult ideea de întrecere în cadrul colectivului, fapt care va duce la îmbunătăţirea nivelului tehnic al echipei.

EXECUTAREA TRASULUI LA POARTA CU CAPUL, DIN CELE 7 POZIŢII

Cele 7 poziţii sînt fixate astfel: din punctul de mijloc al liniei porţii tragem un semicerc, cu o rază de 11 m. Poziţia nr. 1 va fi punctul de 11 m. De aci, la

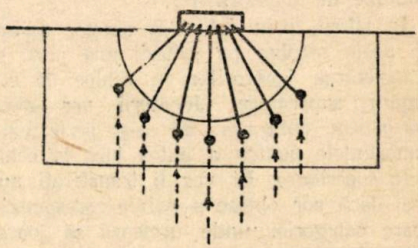


Fig. 5

o distanţă de cîte 3 m interval, pe semicerc la dreapta şi la stînga, urmează poziţia a 2-a, a 3-a şi a 4-a.

Jucătorul stă în afara suprafeței de pedeapsă, la o distanță de 10 m de semicerc. La semnal, va porni în viteză spre punctul fixat și va lovi cu capul mingea aruncată de către antrenor la o înălțime convenabilă. Mingea nu trebuie să atingă pământul înainte de a trece linia porții. Fiecare minge intrată în poartă aduce jucătorului 1 punct.

Jucătorii de categoria I trebuie să obțină toate cele 7 puncte, cei de categoria a II-a 5 puncte, categoria a III-a 3 puncte și categoria juniori 4 puncte.

Jucătorii aleargă în întîmpinarea mingii pe o direcție perpendiculară pe linia porții. Aceasta îi obligă să lovească cu capul în mod variat (cu răsuciri spre dreapta, spre stînga etc.).

TRASUL LA POARTĂ DIN CONDUCEREA MINGII

Jucătorii vor conduce mingea de la linia de centru spre linia de 16 m de unde vor trage la poartă (care este împărțită în două).

Jucătorii au de executat cîte 2 lovituri din fiecare poziție. Încercarea de pe

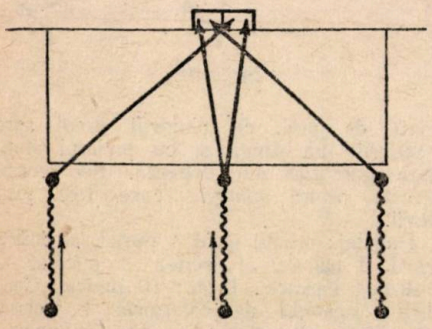


Fig. 6

partea dreaptă trebuie să se termine cu un șut în partea stîngă a porții pentru care se va obține 2 puncte. Mingea intrată în poartă prin aceeași parte cu cea din care s-a tras se va nota cu 1 punct. Executarea cu piciorul stîng se va nota după același criteriu. Pentru execuția din poziția centrală, vor fi folosite alternativ ambele picioare. Mingea trebuie să treacă linia porții în aer.

Trebuie obținut următorul punctaj: categoria I, 10 puncte; a II-a, 7 puncte: a III-a, 4 puncte; juniori, 7 puncte

DEGAJAREA MINGII, LA MARE DISTANȚĂ (35—40 m)

La o distanță aproximativ de 35—40 m de la linia de poartă se vor fixa 5 puncte, conform schiței alăturate, de unde se va executa degajarea.

Jucătorii vor trimite mingea spre poarta goală în așa fel ca ea să intre în poartă fără a lua contact cu solul înainte de

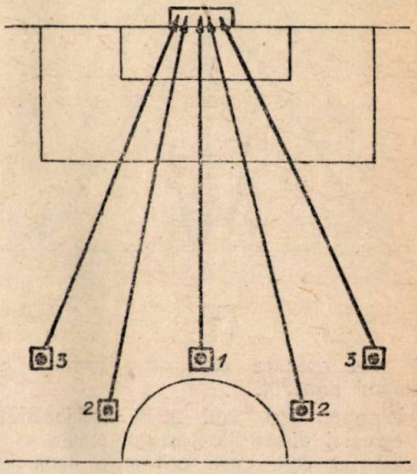


Fig. 7

careul de 6 m. Fiecare minge care va intra în poartă va aduce după sine un punct. Fiecare jucător va beneficia de 2 încercări la fiecare poziție. La poziția centrală se vor folosi alternativ ambele picioare.

Punctajul care trebuie obținut pentru categoria I este de 10 puncte; a II-a 7 puncte; a III-a 4 puncte și juniori 6 puncte (nu interesează dacă mingea intră în poartă prin aer sau pe sol).

DEGAJĂRI LUNGI DE LA POARTĂ SPRE CENTRU, EXECUTATE CU PRECIZIE

La mijlocul și la extremitățile terenului, se marchează cîte un careu cu latura de 9 m sau cîte un cerc cu raza de 9 metri, împărțite în două.

Jucătorii vor executa degajările de la colţul stîng al careului mic spre pătratul din partea dreaptă; din mijlocul careului mic, spre pătratul din mijlocul terenului şi din colţul drept al careului mic spre pătratul din partea stîngă a terenului.

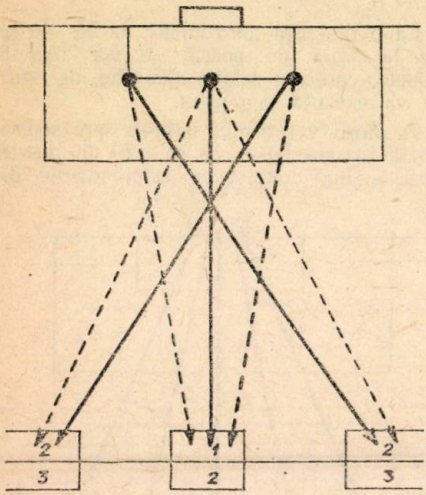


Fig. 8

Se vor executa cîte două lovituri, cu piciorul preferat.

Mingiile care cad în prima jumătate a careului din mijloc, vor fi notate cu 1 punct iar cele care cad în a doua jumătate a careului din mijloc, vor fi notate cu 2 puncte. Mingiile trase spre careurile laterale, în caz de reuşita loviturii vor fi punctate cu 2 şi 3 puncte.

Categoria I trebuie să realizeze 12 p, a II-a 8 p, a III-a 4 puncte şi juniorii 5 puncte.

Variante. De la colţurile careului de 6 m se va degaja mingea în careul din mijlocul terenului, iar de la mijlocul liniei careului de 6 m se va degaja în careurile din extremităţi. Variantele vor fi lăsate la libera alegere a jucătorilor.

LOVITURA DE COLŢ

Se va executa lovitura de colţ cu traiectorie înaltă sau în aşa fel încît mingea să fie utilizabilă pentru un jucător care stă în careul 1 sau 2.

Fiecare jucător are dreptul la trei lovituri, executate de la fiecare colţ, cu fiecare picior.

Se acordă ca punctaj pentru mingiile ajunse în careul nr. 1, 1 punct iar pentru cele din careul nr. 2, 2 puncte.

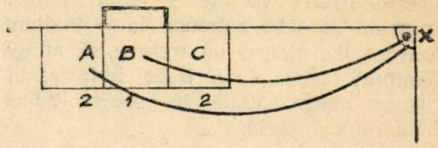


Fig. 9

PASE PRECISE EXECUTATE DIN VITEZA, LOVIND IN MINGI CARE STAU PE LOC

Pe o linie dreaptă de 50 m lungime, aşezăm din 10 în 10 m cîte o minge. Lateral, la dreapta şi la stînga liniei, la 20 m aşezăm cîte două portiţe (formate din garduri de atletism).

Jucătorul va pleca de la linia A—B, va alerga în viteză şi va încerca, din deplasare, să trimită mingea în poarta formată de gard, cu piciorul drept spre gardurile din stînga şi cu piciorul stîng spre gardurile din dreapta. Se acordă puncte pentru mingile care trec prin porţi.

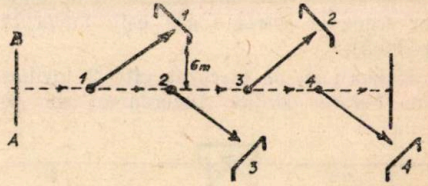


Fig. 10

Punctaj: primul gard 1 punct, al doilea gard 2 puncte, al treilea 3 puncte, al patrulea 4 puncte. Total: 10 puncte. Condiţii: jucătorul de categoria I trebuie să obţină 10 puncte; a II-a 7 puncte; a III-a 4 puncte şi juniori 6 puncte.

Se mai poate acorda şi altfel de punctaje, şi anume: pentru gardurile din partea stîngă, la care se va folosi piciorul drept, se va socoti primul gard 1 punct, al doilea 2 puncte, iar cele din dreapta: primul gard 3 puncte, al doilea gard 4 puncte.

În cazul acesta condiţiile sînt următoarele: categoria I 10 puncte; a II-a 7 puncte; a III-a 4 puncte; juniori 6 puncte. Se poate cere ca distanţa de 50 m să fie parcursă în 7, 8 sau 9 secunde.

PASE PRECISE DIN CONDUCEREA MINGII

Jucătorul pornește de la linia de plecare A—B conducînd mingea 10 m; după aceea o pasează astfel ca mingea să treacă prin portița din stînga, apoi continuă alergarea pînă la următoarea minge pe care o preia, o conduce și o pasează prin portița următoare; mingea a treia și a patra vor fi și ele pasate tot prin porțile.

Punctajul: gardul nr. 1, 1 punct; nr. 2, 2 puncte; nr. 3, 3 puncte; nr. 4, 4 puncte. Categoria I 10 puncte; a II-a 6 puncte; a III-a 3 puncte; juniori 6 puncte.

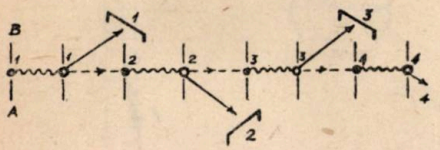


Fig. 11

Se poate cere ca întreaga distanță de 80 m să fie parcursă în 10, 11 sau 12 secunde.

Alergarea de viteză pe 30 m cu aruncarea unei mingi de handbal sau fotbal cu mîna dreaptă și stîngă în poartă și lovirea cu piciorul a unei mingi de fotbal (rugbi) pentru a zbura peste poartă (probă pentru portari).

Alergare de viteză pe 30 m cu aruncarea unei mingi de handbal sau fotbal în poartă, lovirea unei mingi de fotbal (rugbi) peste poartă și lovirea unei mingi de fotbal în poartă.

ARUNCARE DE LA MARGINE

De la una din marginile terenului se marchează un semicerc, asemănător celui din desen. Jucătorii vor executa cîte 3

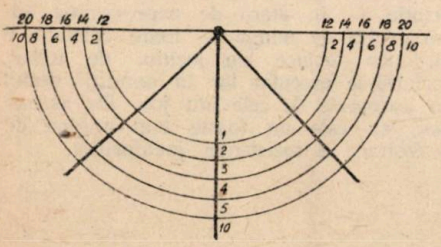


Fig. 12

încercări în fiecare direcție (la dreapta, înainte și la stînga). Aruncările executate înainte se vor nota astfel: pentru 10 m, 1 punct; 12 m, 2 puncte, 14 m, 3 puncte; 16 m, 4 puncte; 18 m, 5 puncte etc., iar cele laterale cu 2 puncte pentru 10 m și apoi la fiecare 2 m cîte 2 puncte în plus.

Se cere să se obțină pentru categoria I 20 puncte din toate pozițiile; a II-a, 18, a III-a, 15 și juniori 15.

Normele de control prezentate de antrenor pot fi completate cu o normă complexă de control, reprezentînd îmbinarea mijloacelor tehnice ale jocului de fotbal cu o serie de exerciții fizice specifice. Ca normă complexă de control poate fi folosită următoarea:

NORMĂ COMPLEXĂ DE CONTROL

Pe terenul de fotbal se marchează locul de desfășurare a normei de control conform desenului alăturat.

Jucătorul pleacă din punctul A conducînd mingea pînă în punctul a. Ajungînd aici trimite mingea spre punctul b și continuă alergarea sărind peste șanț. În apropierea punctului b el reintră în posesia mingii pe care o conduce pînă în punctul c. Aici o trimite din nou, pe sub gard, spre punctul d iar el aleargă și sare peste gard. Ajungînd în punctul d lovește mingea trimițînd-o spre poartă și își continuă alergarea, ocolind jalonul din colț. Cînd ajunge în punctul e, ia mingea de rugbi care se găsește așezată și o conduce pînă în punctul f. Aici el o trimite înainte cu o lovitură de picior și continuă deplasarea rapidă, cu ocolirea celuilalt jalon din colț, spre punctul g. În momentul cînd ajunge aici el primește o minge cu traiectorie înaltă de la jucătorul M așezat oblic lateral la o distanță de 5 m, pe care o lovește cu capul spre stînga și continuă alergarea. În punctul h i se aruncă o nouă minge, tot cu traiectorie înaltă, pe care trebuie să o preia cu capul. O conduce pînă în punctul i unde se apleacă și o ridică. De aici el își ia elan pentru ca ajungînd la punctul l să poată executa aruncarea de la margine spre sectorul de cerc delimitat. După aruncare continuă alergarea pînă la punctul m de unde ia o minge medicinală și aleargă cu ea în mînă spre primul jalon. Ajungînd aici, fentează trecerea prin partea dreaptă și îl depășește

prin cea stîngă, îndreptîndu-se spre cel de-al doilea jalon unde fentează trecerea prin stînga şi îl depăşeşte prin dreapta. Depune mingea medicinală în punctul n şi aleargă spre punctul p unde preia mingea — trimisă din faţă de jucătorul Z — spre noua direcţie de alergare (întoarcere spre stînga de 90°). Conduce mingea, întîi în linie dreaptă şi apoi printre jaloane. Ajungînd la punctul r execută o lovitură la poartă şi sprintează pînă la linia de sosire (B).

cotiţi şi cei rezultaţi din punctarea diferitelor elemente ale probei (trecerea mingii prin gard, prin poarta mică, distanţa la care se trimite mingea de rugbi, cercul în care se trimite mingea la lovitura cu capul, sectorul de cerc în care cade mingea la aruncarea de la margine luîndu-se ca criteriu lungimea aruncării şi împărţirea porţii mari în zone de dificultate după care să se dea punctajul corespunzător. De asemenea, pentru a se verifica mai precis felul cum realizează

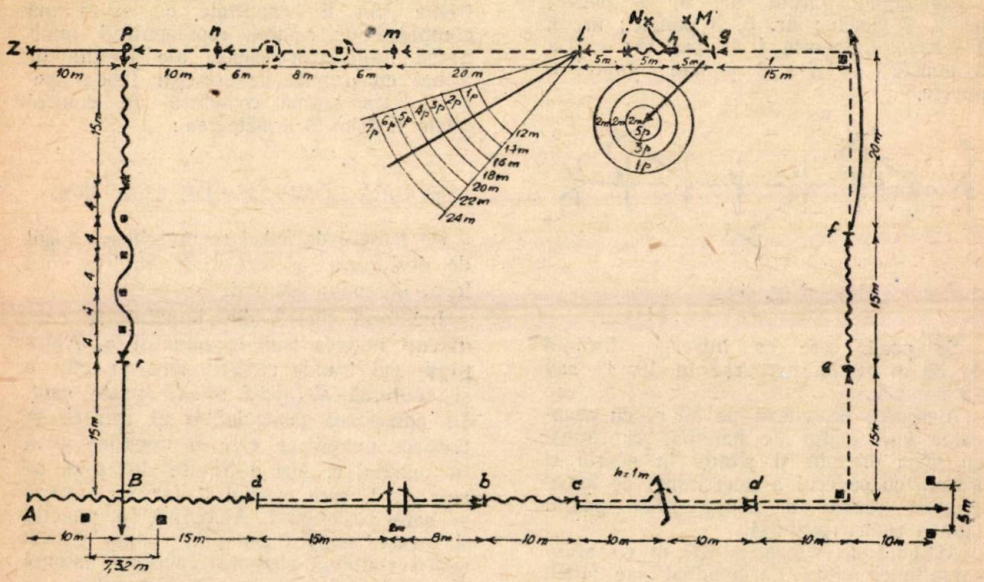


Fig. 13

Indicaţii metodice: conducerile să fie făcute cu maximum de viteză posibilă dar şi cu menţinerea permanentă a mingii aproape (protecţie sau control). Loviturile spre anumite puncte să fie astfel calculate încît să aibă o direcţie şi o intensitate care să permită ca jucătorul să ajungă concomitent cu mingea în punctul respectiv. Alături de dorinţa de a realiza o viteză cît mai mare pentru trecerea normei într-un timp cît mai bun, să existe permanent şi dorinţa de a efectua corect execuţiile tehnice. În afară de timpul necesitat pentru parcurgerea probei ca indici de verificare pot fi sopartial jucătorii elementele probei, se pot face cronometrări pe anumite sectoare, în funcţie de deficienţele tehnice arătate de fiecare jucător în parte şi chiar comparativ între jucători în funcţie de timpul necesitat pentru trecerea sectoarelor probei.

Această normă are calitatea că cuprinde — în afară de deposedarea adversarului de minge — toate celelalte 6 mijloace tehnice ale jocului de fotbal, cerîndu-se execuţia lor în condiţii destul de apropiate de cele din joc. De asemenea, ea este un foarte bun mijloc de dezvoltare a rezistenţei jucătorului.

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT" ÎN ANUL 1959

ARTICOLE DE FOND

— Congresul Constructorilor Comunismului (1).

— Cel de al VII-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor — cea de-a IV-a ediţie a Jocurilor sportive internaţionale prieteneşti (2).

— Mişcarea noastră sportivă în cei 15 ani de la eliberare (3).

PROBLEME METODICE

— Unele aspecte ale circulaţiilor tactice împotriva apărării „om la om" în baschetul modern şi metodica pregătirii lor (1).

— Despre unele particularităţi ale tacticii hocheiştilor canadieni (1).

— Contribuţii tactice în atac pentru derutarea apărării adverse în jocul de volei (1).

— Contribuţii la metodica învăţării tehnicii în jocul de rugbi (1).

— Învăţămintele campionatului mondial şi perspectivele dezvoltării fotbalului (1).

— Cursele de contratimp pe echipe (1).

— Despre concepţia actuală în handbalul în 7 (2).

— Contribuţii la utilizarea mai judicioasă a eforturilor intense în antrenamentul canotorilor (2).

— Cîteva probleme ale jocului la margine în rugbi (2).

— Probleme tehnice şi metodice privind aterizările în gimnastica sportivă (2).

— După participarea reprezentativei noastre masculine la campionatul mondial de handbal în 11 (3).

— Cîteva observaţii pe marginea celei de a 25-a ediţii a Campionatului mondial de hochei pe gheaţă (3).

— Cîteva probleme ale metodicii învăţării schiului în lumina lucrărilor Congresului internaţional de la Zakopane (3).

— Tehnica craulului australian (3).

CERCETĂRI

— Deformaţii ale aparatului locomotor, consecinţa specializării timpurii unilaterale la tenisul de cîmp (1).

— Concordanţa dintre indicaţiile probei funcţionale cardiovasculare Schneider şi performanţele sportive la atleţi (2).

PARTEA GENERALĂ

— Sarcinile cluburilor şi asociaţiilor sportive în lumina obiectivelor mişcării noastre sportive pe anul 1959 şi a participării la Jocurile Olimpice de la Roma din 1960 (1).

— 1959, anul preolimpic, an de bază în pregătirea gimnaştilor pentru Jocurile Olimpice din 1960 (1).

— Cîteva metode noi de aplicare a „minutului de cultură fizică“ în şcolile elementare (1).

— Căile educaţiei morale, intelectuale şi estetice în procesul practicării exerciţiilor fizice (2).

— Despre sistemul sovietic de antrenament sportiv (2).

— Mijloace pentru preîntîmpinarea scăderii formei sportive la începutul sezonului competiţional atletic (2).

— Conţinutul şi metodica lecţiilor de educaţie fizică la clasele a II-a şi a III-a în şcolile cu condiţii minime de lucru (2).

— Indicaţii metodice cu privire la desfăşurarea gimnasticii de producţie (2).

— Din experienţa centrului pentru învăţarea înotului din Bucureşti (3).

— Din activitatea unui cerc pedagogic (3).

— Aspecte metodice ale gimnasticii de producţie (3).

DISCUŢII

— Conţinutul, numărul, durata şi intensitatea lecţiilor în cadrul ciclului de antrenament în fotbal (1).

— Notarea şi descifrarea desenelor în practicarea exerciţiilor fizice (2).

— Unele probleme privind terminologia jocurilor sportive (2).

— Contribuţii la creşterea valorii fotbalului din ţara noastră (3).

PAGINI DE ISTORIE

— Un deceniu de la primele campionate republicane şcolare de atletism (3).

CRONICI, NOTE, BIBLIOGRAFIE

— Cronotensiometru pentru înregistrarea simultană a tensiunii arteriale şi a pulsului (1).

— Sumarele revistei „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî“ nr. 10, 11 şi 12/1958 (1).

— Sumarele revistei „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî“ nr. 1, 2 şi 3/1959 (2).

— Sumarele revistei „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî“ nr. 5, 6 şi 7/1959 (3).

RECENZII

— „Cultura fizică a mamei şi copilului mic“ de dr. Adrian Ionescu (3).

KINOGRAME

— Să alergăm ca Jurii Lituev (1).

— Tehnica plonjonului în jocul portarului la handbal în 11 (2).

— Lovirea mingii cu partea laterală a capului, din săritură, cu întoarcere (3).

I. P. 2, c. 4349

ALERGAREA PE TURNANTĂ

In kinograma de pe coperta noastră vă prezentăm succesiunea mişcărilor în executarea corectă a alergărilor pe turnantă la probele de patinaj viteză.

1. Odată cu intrarea în turnantă, patinatorul trece piciorul drept în faţa celui stîng, luînd contactul cu gheaţa pe vîrful patinei. Greutatea corpului este repartizată pe piciorul stîng. Mişcările picioarelor, corpului şi mîinii drepte sînt sincronizate.

2—3. Patinatorul alunecă deja pe piciorul drept, dar şi cel stîng îşi continuă lucrul.

4—7. In imaginile acestea vedem pe patinator executînd împingerea. Aici putem observa o creştere a lucrului piciorului stîng şi o judicioasă efectuare a lucrului mîinii drepte.

8—9. Sfîrşitul lucrului intens efectuat de piciorul stîng, cînd patinele îşi accentuează mişcarea lor cu o uşoară creştere a acţiunii lor pe vîrfuri.

In ultima imagine, patinatorul după terminarea împingerii, alunecă pe piciorul drept în timp ce stîngul este pentru moment, uşor degajat.

COPERTA I

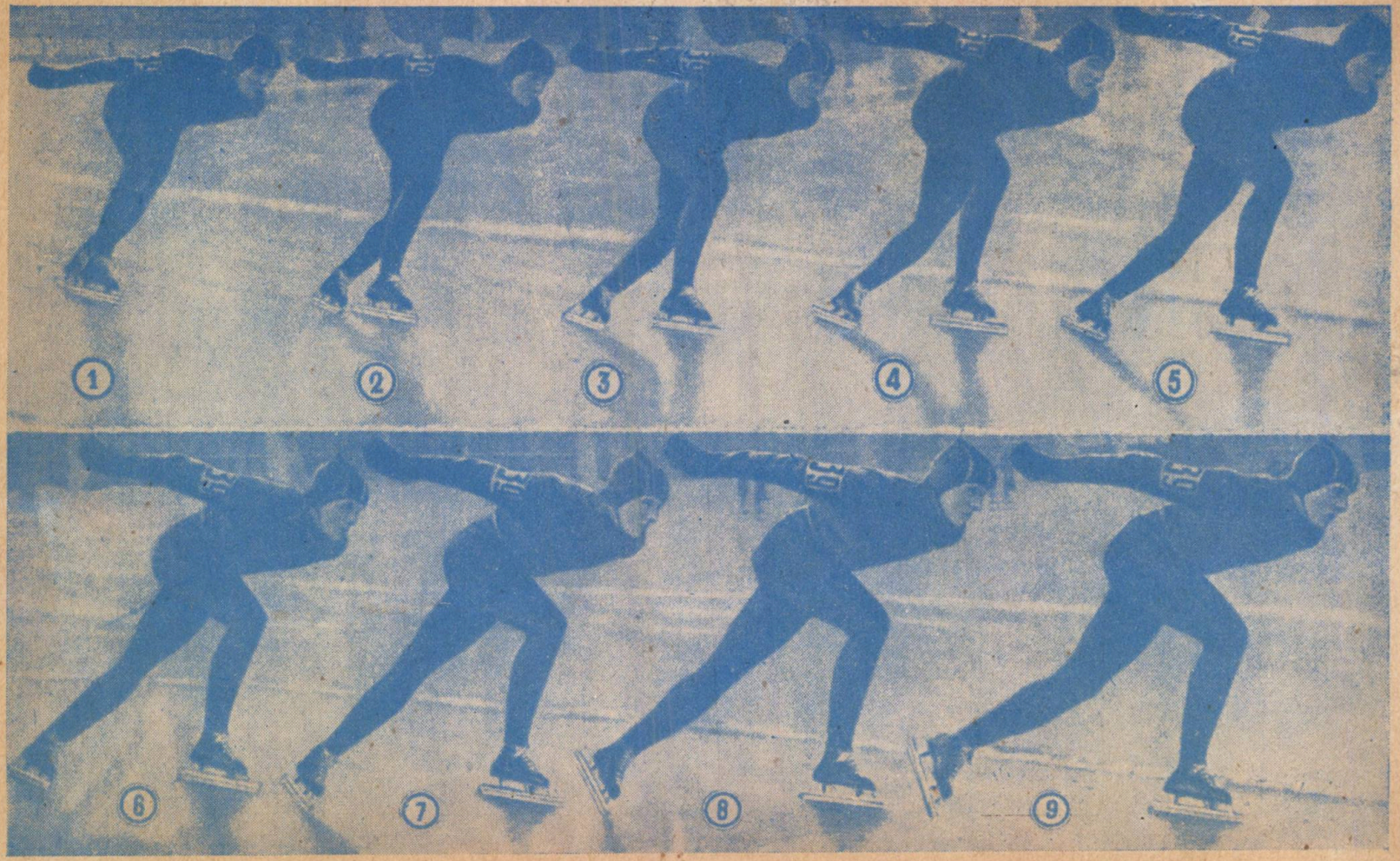
Inaintea jocurilor de la Budapesta cîştigate de reprezentativa noastră de hochei pe gheaţă, ea a întîlnit într-un joc amical echipa Dukla Jihlava, una dintre cele mai puternice echipe cehoslovace. In fotografie, Nagy Adalbert controlează pucul de care încearcă să îl deposedeze Karas (Dukla Jihlava).

Foto: I. MIHAICA

COLEGIUL DE REDACŢIE

M. COSTEA, O. DIMITRIU, E. GHIBU, M. GEORGESCU, I. ISTRATE, MARIA IONESCU, ŞTEFANIA IONESCU, A. NICU, C. RĂDUŢ, I. ŞICLOVAN, L. TEODORESCU, A. VRABIE.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Conta nr. 16. Telefon 11.79.75
Administraţia: Str. Brezoianu 23—25. Telefon: 14.20.73. Costul unui abonament pe un an — lei 12

Lei 3

ALERGAREA PE TURNANTĂ